







अमरीका के प्रख्यात दार्शनिक,  
लेखक एवं विचारक  
डॉ० जॉन एच० मानस

# चिर-यौवन

लेखक

डॉ० जॉन एच० मानस  
पी०एच० डी०, डी० पिस० इत्यादि

अनुवादक

डॉ० नरेन्द्र चौधरी, डी० लिट्०

सहायक

प्रीतम गिरि गोस्वामी

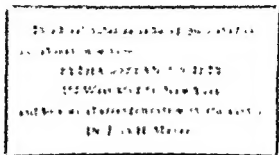


भारती एसोसिएशन प्रकाशन  
गाज़ियाबाद उत्तर प्रदेश

पृष्ठ सं० ५६

(अं० १२२१) दि० २० अक्टूबर १९६१

प्रति श्री श्रीमन्महाश्वरूपी महाराज महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०



इस पत्र में कि आपकी महाराज के महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०  
प्रति श्री श्रीमन्महाश्वरूपी महाराज महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०

महाराज महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०  
प्रति श्री श्रीमन्महाश्वरूपी महाराज महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०

वितरक :  
पब्लिशिंग हाउस लि०  
बाजार दिल्ली  
इलाहाबाद, कन्नौज

पुस्तक  
श्री गोपीनाथ सेठ  
महाराष्ट्र शासनाधीन, मु० मु०

# विषय-सूची

## १. शरीर-चिकित्सा-विज्ञान

५

चिकित्सा की विभिन्न प्रणालियाँ—मनुष्य के चार भौतिक शरीर—  
घटनाचक्र का मनोवैज्ञानिक नियम—भावी चारोग्यताएँ—भावी  
समाज ।

## २. स्वास्थ्य

२०

वायु क्या है—प्राण-वायु ही जीवन है—प्राणायाम—फेफड़ों की  
शुद्धि तथा उनमें शक्ति संचार करना—मुख द्वारा प्राणायाम—महत्त्व-  
पूर्ण तथ्य—विश्वास—मानसिक शक्ति—स्वास्थ्य और जीवन के लिए  
आवश्यक बातें—वृद्धावस्था का कारण—पुंसत्व और रक्त-परिष्करण  
इयास द्वारा चारोग्यता-प्राप्ति—जीवन-शक्ति—महान् रहस्य—इयास  
का रहस्य—जीवन और मृत्यु के द्वार—सार्वभौम इयास द्वारा जीवन-  
नियंत्रण—बारी-बारी इयास लेने का महत्त्व ।

## ३. चिर-यौवन

५३

अपने विभिन्न शरीरों के प्रति मनुष्य का कर्तव्य—भय का कारण  
और उसका उपाय—चिर-यौवन कैसे प्राप्त करें—अन्तरासर्गों का विषय ।



## शरीर-चिकित्सा-विज्ञान

समस्त प्रकृति का संचालन कुछ अटल नियमों द्वारा होता है। ये नियम उस मधुर सम्बन्ध एवं पारस्परिक अवलम्ब पर आधारित हैं जो विद्वत् के पदार्थों तथा प्राणिवर्ग और ब्रह्माण्ड के एकमात्र कारण-भूत देवी ज्ञान के मध्य विद्यमान हैं।

ईश्वरीय दृष्टिवाद जीव और प्रकृति अथवा विद्वत्-जीवन-शक्ति और द्रव्य के रूप में प्रकट होता है। तनिज-मृष्टि, उद्भिज-मृष्टि तथा प्राणि-मृष्टि, इन तीनों मृष्टियों के अन्तर्गत अवस्थित अनन्त शरीरों की उत्पत्ति जीव और प्रकृति के परस्पर मिलन से होती है। प्राणी की स्वाभाविक अवस्था का नाम ही स्वास्थ्य है। प्रत्येक पीड़ा, पशु तथा मनुष्य अर्थात् प्रत्येक जीवधारी जन्म के समय अपनी स्वाभाविक अवस्था में होता है। विकास के सिद्धान्त से तात्पर्य यही है कि विद्वत् के सभी जीवधारी अपने जीवनकाल में निरन्तर उन्नति करते हुए पूर्णानन्द की प्राप्ति करें। इस आवश्यक उद्देश्य की पूर्ति तभी हो सकती है जब वे पूर्णतया स्वस्थ हों।

प्रत्येक शरीर की रचना एक विशेष अटल आधार के अनुरूप होती है। अतएव प्रत्येक शरीर को, चाहे वह पीड़ा हो, पशु हो अथवा मनुष्य



हो, धरने विकास एवं स्वास्थ के लिए ऐसे भोजन की छोटा है जो उम्र विशेष प्रकार के धातु के लिए आवश्यक है, जिससे अनुपम उमरकी उत्पत्ति हुई है।

जिस प्रकार पेट्रोल में भगने वाला इस्त्रि सिटी के तेज दहन ध्वज किसी छोटे तेल में नहीं बन सकता, उसी प्रकार एक मनुष्य भी, जिसका स्वाभाविक भोजन मछियाँ, पत्त तथा मिट्टी हैं, मानव-भक्षी बनकर न तो धरने चरित्र के विभिन्न व्यवहारों की जिम्मेदारी का उचित अनुपम बनाये बन सकता है और न ही पूर्णस्वस्थ स्वस्थ रह सकता है। नियम यह है कि जिन चीजों मृष्टियों का हम पीछे बर्तन कर आए हैं उनमें से प्रत्येक मृष्टि का उचित धातु उमरों निम्नतर कोटि की मृष्टि है और सामान्यतया हमी नियम का सर्वत्र प्रयोजन की है। जब इस मूल नियम की अवहेलना करने कोई पोषा या प्राणी अपनी ही कोटि की मृष्टि का भक्षण आरम्भ कर देता है तो उस पोषे या प्राणी की अवस्था में एक अस्वाभाविक परिवर्तन हो जाता है। उनकी प्रकृति, लक्षण एवं गुण सर्वथा बदल जाते हैं। ऐसे पोषों अथवा प्राणियों की स्वाभाविक अवस्था विवृत होकर अपनी कोटि के अन्य पोषों अथवा प्राणियों से भिन्न प्रकार की हो जाती है। इन प्रत्येक धातु को, जो इन अस्वाभाविक और अप्राकृतिक परिवर्तन का कारण है, स्वजाति-भक्षण नाम से पुकारते हैं। यह धातु वनस्पति-मृष्टि में पाये जाने वाले परजीवी पोषों की उत्पत्ति का कारण है। इन प्रकार के पोषे प्राकृतिक नियमों की अवहेलना करने के कारण विरते हो जाते हैं और वनस्पति-मृष्टि का सफाया करने लगते हैं। ठीक वही बात प्राणि-मृष्टि पर भी लागू होती है और प्राणिवर्ग में मानव-प्रवृत्ति के विकास का यही कारण है। इसी प्रकार अनेक प्राणी अपनी ही कोटि की मृष्टि के भक्षण एवं सहारक बन जाते हैं। अधिकतर मानव-जाति में, भोजन से सम्बन्धित उपरोक्त प्राकृतिक नियम की अनभिज्ञता तथा मानसिक दुर्बलता के कारण, स्वजाति-भक्षण की

प्रवृत्ति पाई जाती है। वस्तुतः मनुष्य द्वारा इस मूल प्राकृतिक नियम के उत्पन्न का बड़ा ही भयकर परिणाम होता है।

यह अनेक बार सिद्ध हो चुका है कि मानव-समाज में जड़ पकड़ने वाली अधिकांश बुराईयाँ, जैसे तम्बाकू का सेवन, भदिरापान, अनियंत्रित भावनाएँ, विचार तथा कार्य, सभी इस मूल प्राकृतिक नियम के उत्पन्न के कारण उत्पन्न होती हैं। अनेक युग बीत जाने पर भी मानव जैसा था वैसा ही रहा। ऐसा प्रतीत होता है कि इतने समय तक कष्ट, बीमारी एवं अल्पायु-मृत्यु से पीड़ित होते रहने पर भी उसने कुछ नहीं सीखा है और उसे अपने अज्ञान का पर्याप्त मूल्य चुकाना पड़ा है। संसार के प्रत्येक देश और प्रत्येक काल में विभिन्न वर्तमान मानव-जातियों में तथा समस्त सम्प्रदायों में इस अज्ञान-जनित एवं मत्स्याभाविक कुप्रवृत्ति की रोक-थाम के लिए किसी विपद् और अपेक्षा की आवश्यकता प्रतीत हुई और यही चिकित्सा-प्रणाली की उत्पत्ति का कारण है।

## चिकित्सा की विभिन्न प्रणालियाँ

प्राचीन काल में चिकित्सकों का बड़ा सम्मान होता था। वे रोगियों की चिकित्सा विविध मंत्रों, विलक्षण जादू-टोनों, ऐन्द्रजालिक क्रियाओं तथा गुरुकारण जड़ी-बूटियों द्वारा करते थे। इन अपरिष्कृत ढंग में भी कभी-कभी रोगी आरोग्य हो जाते थे। परन्तु इस प्रकार की चिकित्सा से सामान्यतया उनका रोग बढ़ जाता था और अन्ततः वे मृत्युवासी एवं रोगनाशिनी मृत्यु की गोद में मृत भी हो जाते थे।

चीन, ग्रीस, मिस्र, ईरान तथा भारत की सभी और प्राचीन जातियों में तथा अमेरिका की अजर्टेक्स एवं माया आदि जातियों में रोगों की चिकित्सा एक वैज्ञानिक कला के रूप में विकसित हुई। चीन में एम्पुलेपिमस और टिपोनेटस इन वैज्ञानिक कला के उन्मेषाता थे।

यह कला प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली पर आधारित थी, जिसे भौतिक चिकित्सा (Physiotherapy) के नाम से सम्बोधित करते थे। यह महत्वपूर्ण शब्द दो ग्रीक शब्दों—'Physis' और 'Therapeia'—से मिलकर बना है। 'Physis' का अर्थ है प्रकृति और 'Therapeia' का अर्थ है चिकित्सा। 'Therapeia' का त्रिवचन 'Therapeuo' है, जिसका अर्थ बड़ा हो विचित्र है और जिसका ज्ञान सामान्य चिकित्सकों को अब भी बहुत कम है। जनसाधारण तो इस शब्द के उस अर्थ से लगभग अनभिज्ञ ही हैं। इसके अनेक अर्थ हैं, जैसे सेवा करना, देवताओं की उपासना करना, पवित्र आचरण, घायल मरना आदि। इस प्रकार शारीरिक चिकित्सा के अनेक भेद हैं। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि चिकित्सा विज्ञान में रोगों का दीर्घ निरीक्षण एवं रोगी की भली प्रकार परिचर्या का विशेष महत्व था। चिकित्सक रोगी के रक्त को प्राकृतिक प्रणाली द्वारा दृढ़ करता था और धीरे-धीरे विविध उपायों द्वारा रोगी को निरोग कर देता था। वह रोगी को ठीक करने के लिए धैर्यपूर्वक रोगी की चिकित्सा प्राकृतिक प्रणाली द्वारा करता था। इस कार्य में वह अनावश्यक जल्दबाजी नहीं करता था। चिकित्सा का यह प्रकार आधुनिक चिकित्सा-प्रणाली से सर्वथा भिन्न है, जिसमें रोगी का शीघ्रता से दमन करने के लिए अप्राकृतिक साधनों का सहारा लिया जाता है, जोकि प्राकृतिक नियमों के सर्वथा विरुद्ध है। प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली ने रोग का नाश धीरे-धीरे किन्तु समूल हो जाता है। 'भेषजमंजिता' के अनुसार दीर्घ रोगों पर उत्तेजक, उद्दीपक तथा अश्लेषक, यह तीन प्रकार की प्रक्रिया होती है।

एस्कुरेनियम के प्राचीन मन्दिरों के पुजारी-चिकित्सक चिकित्सा-प्रणाली के अनेक माधनों का उपयोग करते थे, जैसे पथ्य चिकित्सा, रक्त-शोधन चिकित्सा, बरत चिकित्सा, मण्डित चिकित्सा, मन-शारीरिक और चिकित्सा, धूम्रकीय चिकित्सा और धार्मिक चिकित्सा-प्रणाली आदि। इसके अतिरिक्त नृत्य और नाटकों द्वारा भी वे अपने रोगियों

चिर-योग्य

की चिकित्सा किया करते थे। चिकित्सा की उपरोक्त प्रणालियाँ प्राकृतिक चिकित्सा-प्रणाली के अन्तर्गत आती हैं।

प्राचीन विद्वानों के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के सात शरीर होते हैं। प्रथम चार भौतिक हैं; यथा स्थूल शरीर, जो नेत्रों द्वारा देखा जा सकता है, इसके अतिरिक्त ईशरीर (दशू) शरीर, भावना-शरीर और मन-शरीर, जो इन साधारण नेत्रों द्वारा नहीं देखे जा सकते। इन चार प्रकार के शरीरों के अतिरिक्त प्रत्येक मनुष्य के तीन शरीर और होते हैं, जिनका सम्बन्ध उसकी अविनाशी आत्मा से होता है।

उन शरीरों को क्रमशः हम ज्ञान-शरीर (पैथागोरियन समाज का 'Nous'), इच्छा-शरीर (प्रदिच्यन शब्द का 'Logos') और कारण-शरीर कहते हैं।

जब मनुष्य के चारों भौतिक शरीर पूर्ण विकसित अवस्था में होते हैं और आत्मा के मार्ग-दर्शन में अपना कार्य सुचारु रूप से करते रहते हैं तो मनुष्य पूर्ण स्वस्थ रहता है। परन्तु जब उपरोक्त चारों शरीरों में से कोई एक शरीर प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करता है तो स्थूल शरीर की अवस्था अप्राकृतिक एवं अस्वाभाविक हो जाती है और शरीर अग्रस्त हो जाता है, क्योंकि स्थूल होने के कारण चारों शरीरों में शरीर ऐसा है जिसके द्वारा अन्य शरीरों में स्थित रोगों के लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

अतएव एक कुशल चिकित्सक को मनुष्य के इन चारों भौतिक शरीरों का ज्ञान होना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त उसे इन शरीरों गुण-स्वभाव का, इनकी कार्यप्रणाली का तथा इनकी चिकित्सा का ज्ञान होना चाहिए।

## मनुष्य के चार भौतिक शरीर

(१) स्थूल शरीर—जब रोग का कारण स्थूल शरीर में हो तो शरीर के प्रमुख उपाय करना चाहिए; यथा जल-चिकित्सा, रोग

के कारणरूप हानिकारक तत्वों का शरीर से निष्कासन, पथ्य-चिकित्सा, वर्ण-चिकित्सा व्यायाम, प्राणायाम आदि और यदि अनिवार्य हो तो दाल्य-चिकित्सा भी करनी चाहिए ।

(२) ईश्वरीय शरीर—इसी शरीर के माध्यम से मानव-शरीर में शक्ति का परिभ्रमण होता है । रोग का कारण जब इस शरीर में होता है, तो सम्पूर्ण शरीर की आन्तरिक शुद्धि, श्वास-क्रिया का सन्तुलन, धूप-स्नान, जड़ी-बूटियाँ, विटामिन, उचित आहार आदि द्वारा शरीर में नई शक्ति का संचार होता है और इस प्रकार ये सब आरोग्य-साधन में सहायक होते हैं ।

(३) भावना-शरीर—जब भावनाओं में विकृति के कारण मनुष्य रोगी होता है तो इस अदृश्य भावना-शरीर का ही उपचार होना अपेक्षित है । प्राचीन ग्रीस में यूरोपाइड्स (Euripides), ऐस्काइलस (Aeschylus) और सोफोक्लिस (Sophocles) के दुःखान्त तथा एरिस्टोफेन्स के सुखान्त नाटक बहुधा दिखाये जाते थे और सभी नागरिक इन नाटकों को देखना अपना नागरिक कर्तव्य मानते थे । निर्धनों को नागरिक प्रशासन की ओर से निःशुल्क टिकट दिये जाते थे । इन नाटकों को न देखने का किसी नागरिक के लिए भी कोई कारण नहीं हो सकता था । ये नाटक खुले स्थानों पर होते थे, जहाँ बैठकर नागरिकों को स्वच्छ वायु तथा सूर्य के प्रकाश में बैठने का अवसर मिलता था । इस स्वस्थ वातावरण के प्रभाव से उनके शरीर और आत्मा बलवान बनते थे ।

प्राचीनकालीन ग्रीस के ये नाटक-मूह भावना-शरीरों से सम्बन्धित रोगों की चिकित्सा के साधन थे । ऐपीडोरस-स्थित ऐस्कुलेपियस के मन्दिर में 'थोलम' नामक सुन्दर गोलाकार भवन का उपयोग भी आरोग्यशाला के रूप में किया जाता था । स्वास्थ्य की अभिलाषा रखने वालों के लिए यह स्थान उन्नी-प्रकार पवित्र और प्रिय है जैसे मुसलमानों के लिए मक्का । जलात्मक खम्भों तथा सगमरमर पर नक्काशी के काम

से मुमज्जित यह सुन्दर भवन और इसमें रखी हुई ग्रीस के महान् कला-कारों की कलाकृतियाँ, तैल चित्र आदि रोगियों के भावना-शरीरों को आरोग्य प्रदान करने का माध्यम थे। इन कलाकृतियों में प्रयुक्त विविध रंगों का भी प्राचीन ग्रीक लोग भावना सम्बन्धी चिकित्सा के लिए प्रयोग करते थे।

**मन-शरीर**—मनुष्य के उपरोक्त चारों भौतिक शरीरों में मन-शरीर सूक्ष्मतम है। आत्मा, जो ज्ञानस्वरूप है और पैथागोरियन समाज के लोग जिसे 'नाउस' के नाम से सम्बोधित करते हैं, वह इस मन-शरीर के माध्यम से ही मानसिक चित्र बनाता है, जिन्हें हम विचार कहते हैं। जिस प्रकार चित्रकार रंग एवं तूलिका की सहायता से कनवास (कपड़ा विशेष) पर अपनी भावनाओं को व्यक्त कर देता है, उसी प्रकार आत्मा भी मनरूपी माध्यम की सहायता से मानसिक चित्र बनाता है और फिर इन स्वनिर्मित मानस-चित्रों का अवलोकन करके इनमें अपनी रसि के अनुसार आवश्यक परिवर्तन किया करता है। इन्हीं मानसिक चित्रों को हम विचार कहते हैं। मनुष्य में ज्ञान तथा भावना की शक्ति जितनी ही विकसित होगी, उतने ही स्पष्ट और गंभीर उसके विचार होंगे।

अधिकांश रोगों की जड़ मन-शरीर में ही होती है। प्राधुनिक विज्ञान इस प्रकार के रोगों को आत्मिक रोगों की मज्जा देता है। दाश-निक दृष्टि से यह गलत है। तन्तुन मनुष्य की आत्मा सम्पूर्ण भौतिक बन्धनों से रहित है। रोग तथा दवा प्रचार की दूसरी व्याधियों से वह प्रभावित नहीं होता। वास्तविक स्थिति यह है कि जब मनुष्य का मन-शरीर व्याधिग्रस्त होता है तो उसका सामान्य प्रकल्पन तथा उसके स्वाभाविक क्रियाएँ नष्ट हो जाती हैं। ऐसी अवस्था में आत्मा रोग विवृत मन-शरीर के माध्यम से अपना कार्य सृष्टार रूप से नहीं कर पाता। मन-शरीर की यह विवृत अवस्था ही स्थल-शरीर द्वारा रोग के रूप में प्रकट होती है। यदि एक दक्षितस्थानी विद्वत् प्रतिक्षण



को मध्यमतर समाज-जनता के लिए, हमका जनसाधारण में प्रचार करना चाहिए।

गरीब बच्चों को समान करने उनके स्थान पर या तो सुन्दर एवं सुन्दर बच्चों का निर्माण किया जाय, अथवा रंग-रिरंगे फूलों तथा बच्चों से युक्त नवनाभिराम उद्यान लगाए जायें। बच्चोंको ऊटपटांग और भड़े भवान बनाने की अनुमति न दी जाय और जो भवान अव्यवस्थित रंग में बने हों और देखने में भड़े लगने हों उनकी मरम्मत कराई जाय तथा बनावट में आवश्यक परिवर्तन करके उन्हें सुन्दर बनाया जाय।

रेडियो स्टेशनों, टेलिग्राफों, ट्रेन, पुस्तकों तथा पत्रिकाओं द्वारा प्रदत्त गानों और खूबे छंदों आदि के प्रचार को रोचना चाहिए, क्योंकि इनका नागरिकों के मन पर बड़ा कुप्रभाव पड़ता है। इन्हीं के कारण आजकल हमारे समाज में मानसिक रोगों, दाल-अपराधों तथा अन्य स्नायु सम्बन्धी व्याधियों की वृद्धि हो रही है। धार्मिक त्यौहारों के अवसर पर सुन्दर गानों तथा बालात्मक नाटकों से युक्त झ्रमों के प्रवर्तन को प्रोत्साहन देना चाहिए। इनसे लोगों के दैनिक धर्मों तथा विविध चिन्ताओं में चैंग मनो की व्यावृत्तता भी कुछ क्षणों ॥ लिए तो दूर हो ही जाती है और इन प्रकार उनकी दली हुई भावनाओं एवं अविवक्षित विचारों को विकास का अवसर मिलता है। प्राचीन ग्रीस-बानियों ने राष्ट्रीय कानूनों की सहायता से इस प्रकार के सुन्दर नियमों को अपने दैनिक जीवन का अंग बनाकर अपने देश की सभ्यता और संस्कृति को उनकी चरम सीमा पर पहुँचा दिया था और अपने सुखी एवं स्वस्थ परिवारों तथा अपने सामाजिक जीवन को आदर्श रूप में प्रस्तुत किया था। इस मूल्य को तथा इस प्राकृतिक नियम को मैं शारीरिक चिकित्सा के क्षेत्र में कार्य करने वाले समस्त वैज्ञानिकों के विचार के लिए प्रस्तुत करता हूँ। इन नियमों का पालन वे निश्चय ही कर और बिना अधिक मोचे-विचारों कर सकते हैं और यदि मनःशरीर सम्बन्धी नियमों का भी उन्हें कुछ ज्ञान है तो वे वैज्ञानिक, जिन्हें हम आधुनिक



ऐस्क्युलेपियाडे कह गकते हैं, वस्तुतः लोगों की चिकित्सा करने में समय  
 होंगे और मनुष्यों की अस्पतालो तथा पागलखानो में प्रविष्ट होने से  
 बचा सकेंगे । हमारे प्राधुनिक अस्पताल पागल रोगियो में पड़े पड़े हैं,  
 यद्यपि हमें अपनी वैज्ञानिक प्रगति का बड़ा अभिमान है और हम अपने  
 मनःचिकित्सको की योग्यता का दिन-रात बोल पीटते हैं । स्थूल शरीरों,  
 मनःशरीरों तथा भावना-शरीरों की चिकित्सा के लिए प्राधुनिक अस्प-  
 तालों द्वारा अपनाये गए अधिकांश साधन गलत हैं, क्योंकि चिकित्सा के  
 क्षेत्र में इनका भौतिक प्रचार अन्वेषण और प्रगति के परिणामस्वरूप हुआ  
 है । आजकल के वैज्ञानिकों की दृष्टि में मनुष्य केवल एक मशीन प्रथा  
 रासायनिक प्रयोगशाला है । इस प्रकार उनकी दृष्टि मनुष्य के स्थूल  
 शरीर तक ही सीमित रहती है और स्थूल शरीर में अधिक महत्वपूर्ण  
 अन्य भौतिक शरीरों से वे संबंध अनभिज्ञ हैं, और न ही उन्हें इन  
 भौतिक शरीरों के नियन्त्रक, आत्मा के स्वास्थ्य-परीक्षण सम्बन्धी ध्या-  
 पार का ही कुछ ज्ञान है । चिकित्सा की समस्त प्रणालियों, जैसे ऐलेनैयी,  
 होम्योपैथी, नेचरोपैथी, अस्थि-चिकित्सा, वर्ण-चिकित्सा, संगीत-चिकित्सा,  
 चुम्बक-चिकित्सा आदि, का एकीकरण तथा समन्वय करके इन सब  
 प्रणालियों के ज्ञान और अनुभव का प्रयोग रोगियों की चिकित्सा के  
 लिए किया जाना चाहिए ।

ऐस्क्युलेपियस के मन्दिरों में रहने वाले प्राचीनकालीन पुजारी-  
 चिकित्सक और पैथागोरियन समाज के चिकित्सक गणित, ज्योतिष,  
 ज्यामिति, संगीत, नृत्य, ध्यान, एकाग्रता आदि का प्रयोग लोगों की मन-  
 शरीर की चिकित्सा करने के लिए करते थे । इस प्रकार रोगी बिना  
 किसी कष्ट के आरोग्य हो जाता था ।

मनुष्य के स्थूल शरीर का सम्बन्ध प्रकृति से है और उसकी आत्मा  
 दिव्य ईश्वरीय ज्योति का एक स्फुलित है । इसलिए शारीरिक स्वास्थ्य  
 के लिए उसे प्राकृतिक नियमों का पालन करना चाहिए और आत्मो-  
 न्नति के लिए ईश्वर के सान्निध्य में रहकर आध्यात्मिक विचारों को



हो जायगा और इस प्रकार मनुष्य मृत्यु-पर्यन्त स्वस्थ रहेगा तथा उसी आयु प्राधुनिक मनुष्य की आयु से लगभग सात गुना हो जायगी। वह स्वयं भी सुखी रहेगा और दूसरों के भी सुखी रहने में सहायक बनेगा।

हमारे कारागार अस्पतालों में बदल आयेंगे; क्योंकि स्वास्थ्य की अवहेलना, प्राकृतिक कानूनों का उल्लंघन होने के नाते, प्रकृति के प्रति, समाज के प्रति तथा अपने प्रति अपराध माना जायगा और ऐसे अपराधी मनुष्य से उसकी व्यक्तिगत स्वतन्त्रता छीनकर उसे अस्पताल में भेज दिया जायगा। उसे उस समय तक वहाँ रखा जायगा जब तक वह स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों के पालन को भली प्रकार नहीं समझ लेता और समाज में रहने के नियमों से परिचय प्राप्त नहीं कर लेता।

मेरे तुच्छ विचार के अनुसार यही भावी समाज की रूपरेखा होगी। परन्तु जब तक ऐसे आदर्श समाज की स्थापना नहीं होती और हमारा आत्मिक विकास पूर्ण नहीं हो जाता, उस समय तक उन सभी चिन्तितों का, जो आरोग्य विज्ञान के जन्मदाता प्रचीन ग्रीस महापुरुष एस्कुलेपिडस के सच्चे अनुयायी हैं, यह कर्तव्य है कि समाज के स्वास्थ्य-मुधार का जो पवित्र और महान् कार्य उनके सम्मुख है, उसे प्राणपण से करने का प्रयत्न करें। हम सभी को वर्तमान और भविष्य का दृढ़ता से सामना करना चाहिए। यह हमारे वास्तविक ज्ञान तथा उस सत्य पर आधारित है जिसके द्वारा इस जमाने में, जबकि लोगों में आध्यात्मिक भावना का अभाव है और गच्छस्त्रिता के प्रति पूर्ण उदासीनता है, हमें जनसाधारण को रहने का स्वस्थ और सुखी ढंग सिखाना है।

अधिक बातें बनाने तथा लम्बे-लम्बे लेख लिखने के स्थान पर, जैसा कि हम समाज का तरीका है, यह उचित है कि हम लोगों के अपने-आपों से एक आदर्श उपस्थापित करें। प्रत्येक युग में अज्ञानी समाज-मुधारकों के सद्-प्रयत्नों को विफल करने के लिए उद्यमन की है, परन्तु अन्त में उन मुधारकों को ही सर्व

एक प्राण है ही और वह प्राण-जीवन का एक अलग सिद्धांत है कि ज्ञानोपपाद। अथवा और अज्ञान पर प्राण की विजय होगी है । "प्राण ! कृपणकर यदि मिट्टी में भी मिटा दिया जाय फिर भी उसका नशीबान निश्चित है ।" ईश्वर ने अज्ञान पर जीते हैं । हमने हमरीय अज्ञान पीछा में बसाहल हुआ, हमने ज्ञानको के मध्य ही मर साया है ।

अज्ञान समाज के समाज भ्रमों में उन्हें दावे मानव-समाज की मलाई के लिए जिन शरण में हम जुटे हैं, उनमें हमारी ही विजय होगी, और केवल हमी प्रकार एक मान्निप्रिय मर भुग्न समाज की स्थापना हो सकती है । ऐश्वर्यविषय के अनुदाहरो का अथवा परिश्रम, उनका त्याग और शक्तिदान एक-न-एक दिन अवश्य गपन होगा । तब हम पवित्र और महान् कार्य को करने के लिए यदि किसीको मनोद होगा तो केवल हमें ही । जिन लोगों को हमारे कार्य में काम पहुँचिगा उनही हलगा और ईश्वर का आशीर्वाद भी तो हमें ही प्राप्त होगा ।

१

का गन्तव्य के स्थाय्य, मन तथा धार्मिक विभाग पर घातक प्रभाव होता है ।

इन आरोग्यशालाओं के ज्योतिष विभाग द्वारा यह निश्चय किया जायगा कि रोगी की राशि पर ग्रहों का क्या प्रभाव है । ज्योतिष सम्बन्धी निर्णय से रोगी के रोग का निदान करने में तथा उसके लिए उपयुक्त औषध के चयन में सहायता मिलेगी । नेत्रों की पुनर्निर्माण के निरीक्षण द्वारा भी रोग का निदान किया जाया करेगा ।

उन भावी आरोग्यशालाओं को सुन्दर धार्मिक, भव्य प्रस्तर-मूर्तियों तथा अन्य कलात्मक वस्तुओं से सुसज्जित किया जायगा । इसके प्रति-रिक्त भवन के एक भाग में महान् कलाकारों द्वारा निर्मित चित्र तथा मूर्तियों का संग्रह भी होगा । परन्तु इन कला-क्षेत्रों में आधुनिक विद्वत्-मस्तिष्क-कलाकारों की कृतियों के लिए कोई स्थान नहीं होगा, बल्कि जितनी भी जल्दी इन आधुनिक कलाकृतियों का प्रदर्शन कानूनों की सहायता से रोक दिया जायगा अथवा इन्हे मानव-संस्कृति तथा बुद्धि का विकार समझकर नष्ट कर दिया जायगा, उसनी ही क्षीघ्र हमारे समाज के स्वास्थ्य में प्रगति होगी ।

इन आरोग्यशालाओं में नाट्यशालाएँ भी होंगी, जहाँ सब प्रकार के नाटकों का प्रदर्शन किया जाया करेगा और ये नाट्यशालाएँ द्रुम-गति से आरोग्य लाभ करने वाले रोगियों से भरी रहा करेंगी । आरोग्य-शाला का अध्यक्ष प्रत्येक रोगी के लिए औषध-नुस्खे के साथ ही एक नाटक-नुस्खा भी बनाएगा, जिसके आधार पर उसकी विशिष्ट मानसिक अवस्था के लिए उपयुक्त एवं विशेष प्रकार के नाटक उसे दिखाये जायेंगे ।

जिस प्रकार पुरातन काल में नृत्य ईश्वर-आराधना का तथा अनेक मानसिक एवं भावना सम्बन्धी रोगों की दान्ति का साधन माना जाता था, उन्ही प्रकार इन आरोग्यशालाओं में भी रोगियों की चिकित्सा के लिए विभिन्न नृत्य-शैलियों का उपयोग किया जायगा ।

हमारे शिक्षा-मदनी में शिक्षार्थियों को केवल बोरा किताबी ज्ञान ही न कराकर विशिष्ट शारीरिक ज्ञान भी मिलाया जायगा। मेधा और मच्चमित्रता ही हमारे भावी विद्वानों की शिक्षा का लक्ष्य होगा। आज की शिक्षा के लिए, जो मनुष्य को पैमे का दाग, निरुम्मा तथा स्वार्थी बनाती है और उसे समाज के योग्य का पाठ पढ़ाती है, वहाँ कोई स्थान नहीं होगा।

भावी माता-पिता अपने बच्चों के लिए विशाल धन-भण्डार तथा गगनचुम्बी भट्टानिवाहों को दैतुव सम्पत्ति के रूप में छोड़ना अधिक महत्वपूर्ण नहीं समझेंगे। वे चाहेंगे कि उनकी गलानें उचित शिक्षा प्राप्त कर, आत्म-नियन्त्रण, स्वायत्तम्यम और चारित्रिक अनुशासन सीखें, विचारों की स्वतन्त्रता एवं दृढ़ता द्वारा ईशाराधन में प्रवृत्त हो और अपने देश तथा समाज की सेवा करने की उत्कट अभिलाषा उनके हृदय में हो। ऐसा सुन्दर वातावरण उत्पन्न होने पर वह समय आएगा जब मनुष्य अपने हृदय और आत्मा की गहराइयों में बैठकर यह सोचेगा कि वह केवल हृदयहीन, आत्मविहीन एवं धन कमाने की एक मशीन-मान ही नहीं है, वरन् एक जीवन तथा विचार-शक्ति-सम्पन्न प्राणी है, जिसका कर्तव्य अपने उस समाज तथा देश की सेवा करना है, जिसमें उसने जन्म लिया है। उसे इस प्रकार रहना है कि वह अपने लिए ही नहीं, दूसरों के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो। वह इस विशाल ससार का एक नागरिक है। पुरुष (ईश्वर) उसका पिता और प्रकृति उसकी माँ है।

## भावी समाज

जाने वाले युग का मनुष्य, जिसकी शिक्षा तथा जिसके विचार इस प्रकार सुसंस्कृत होंगे, सदैव स्वस्थ एवं सुखी रहेगा और ऐसे सतुलित, स्वस्थ एवं अनुशासित शरीर के माध्यम से उसकी आत्मा का प्रकाशन भी ठीक-ठीक हो सकेगा। ऐसे आदर्श समाज से रोगों का समूल नाश



विजय प्राप्त हुई है और यह मानव-जीवन का एक अटल सिद्धान्त है कि धनसोपत्या अन्धकार और अज्ञान पर गम्य की विजय होती है। "सत्य को कुचनकर यदि मिट्टी में भी मिना दिया जाय फिर भी उमका पुनरोत्थान निश्चित है।" ईश्वर के धनन्त वर्ष उगीके हैं। इसके विपरीत, अगम्य पीडा से बराहना हुआ, अपने उपासको के मध्य ही मर जाता है।

अतएव नगर के समस्त भूभागों में दगने वाले मानव-समाज की भलाई के लिए जिस सपर्य में हम जुटे हैं, उसमें हमारी ही विजय होगी, और केवल इसी प्रकार एक सान्तिप्रिय तथा मृदी समाज की स्थापना हो सकती है। ऐस्तुलेपियस के अनुयायियों का अथक परिश्रम, उनका त्याग और बलिदान एक-न-एक दिन अवश्य सफल होगा। सब इस पवित्र और महान् कर्तव्य को करने के लिए यदि किसीको सतोष होगा तो केवल हमें ही। जिन लोगों को हमारे कार्य से अभ पहुँचेगा उनकी इतना और ईश्वर का आशीर्वाद भी तो हमें ही प्राप्त होगा।



## स्वास्थ्य

स्वास्थ्य शरीर की स्वाभाविक व्यवस्था का नाम है, जब एक स्वस्थ शरीर के सभी कार्य अपने-अपने मरिचक के अनुसार ही ठीक-ठाक रूप में होते रहते हैं कि किसीको उनका पता ही नहीं चलता। स्वस्थ होने की निम्न पर भी यह बात पूरी तरह लागू होती है। परन्तु मध्यम तथा दशम रोग में पीड़ित लोगों के लिए का जग में दूधने करने ध्यनितियों के लिए तो स्वस्थ में बदलने और दूसरी कोटि चीजें व्यवहार नहीं है। स्वस्थ ही उनका जीवन है। ऐसी स्थिति में पड़ने पर ही मनुष्य को शारीरिक स्वास्थ्य तथा प्राकृतिक पदार्थों के महत्व का पता चलता है, जिनकी वह व्यापारिकता उपेक्षा करता रहता है। प्रकृति अपने सर्वोच्च ज्ञान द्वारा गुप्त रूप से सभी प्राणियों का मार्ग-दर्शन करती रहती है। यदि प्रकृति हम प्रकार हमारा मार्ग-दर्शन न करे तो सभी प्राणियों का सत्कार में अस्तित्व असम्भव हो जाय।

हम स्वस्थ क्यों होते हैं ? स्वस्थ द्वारा हम वायु से शरीर के लिए भोजन प्राप्त करते हैं। मनुष्य अपना ठोस एवं तरल आहार तो मृत्तु प्राप्त करता है और वायु-आहार अर्थात् ऑक्सीजन तथा नाइट्रोजन, अपनी नासिका द्वारा। परन्तु आजकल बहुत से लोग—स्त्रियाँ



नफुट वायु की आवश्यकता होती है। साधारणतया १०० घनफुट  
 वायु ही एक धार श्वास लेने में मनुष्य के शरीर में प्रवेश करती है।  
 इसलिए फेफड़ों को प्रथम तो वायु कम परिमाण में मिलती है, दूसरे  
 उनके नीचे तथा ऊपर के कोशों में दूषित वायु पर्याप्त मात्रा में स्फी  
 रह जाती है। एक स्थान में पड़े रहने से जो दशा जल की हो जाती है  
 वही दशा फेफड़ों में स्फी हुई वायु की होती है। फेफड़ों के उन भागों  
 में, जहाँ वायु इस प्रकार स्थिर रहती है, स्नायु-जाल गलने लगता  
 है। यही क्षय रोग तथा फेफड़ों की अन्य बीमारियों का कारण है।  
 अनुमानतः १०,००० मनुष्यों में से एक भी ऐसा नहीं मिलेगा जो  
 उचित प्रकार से साँस लेना जानता हो। अकेले क्षय रोग से अमेरिका  
 में प्रतिवर्ष १००,००० मनुष्य मर जाते हैं। यदि लोग साँस लेने की  
 उचित क्रिया से परिचित हो जायें तो क्षय रोग के प्रकोप से बचा जा  
 सकता है। जो मनुष्य गहरे-गहरे श्वास लेने की आदत डाल लेते हैं  
 उन्हें क्षय रोग, निमोनिया तथा अन्य फुफ्फुस विकारों का भय नहीं  
 रहता। हलके श्वासों द्वारा हवा की अपर्याप्त मात्रा फेफड़ों में धारण  
 करने से शरीर में दुर्बलता आ जाती है और यह दुर्बलता ही क्षय रोग  
 का प्रमुख कारण है। इस प्रकार अधिक समय तक दुर्बलता बनी रहने  
 से शरीर रोग के कीटाणुओं का सामना करने में असमर्थ हो जाता है।  
 योग्यतम प्राणी ही जीवन-सघर्ष में विजयी होकर जीवित रह सके  
 हैं। इस प्राकृतिक नियम के अनुसार ही शरीर और रोग का सघर्ष  
 गदैव से चला आ रहा है। गतिशून्य रहने के कारण फेफड़ों के कुछ  
 भाग कमजोर हो जाते हैं। इन्हीं भागों में क्षय रोग के कीटाणुओं का  
 पनपने का अवसर मिलता है। एक बार जब वे अपना घट्टा फेफड़ों  
 जमा लेते हैं तो बड़ी घीघ्रता से उनकी महत्ता बढ़ने लगती है और  
 अपने चारों ओर स्थित फेफड़ों के भागों का नाश करने लगते हैं। जो  
 मनुष्य गहरे-गहरे साँस लेते हैं उनके फेफड़ों का स्वस्थ स्नायु-  
 जाल इन रोगाणुओं का सामना कर उन्हें परास्त कर देता है।

चिर-वीर



शरीर में शक्ति, स्फूर्ति, उत्प्लाविता और जीवन का संचार हो रहा है। तदनन्तर श्वास को भीतर रोकिए और मात तक गिनिए। फिर धीरे-धीरे मात तक गिनते हुए श्वास को छोड़िए और साथ ही इस प्रकार ध्यान कीजिए मानो श्वास के साथ ही आप विषमयी मंसों तथा मध्य हानिकारक तत्वों को भी शरीर से बाहर निकाल रहे हैं। इस व्यायाम को प्रायः उस समय तक बार-बार करते रहें जब तक आप थक नहीं जाते। इस व्यायाम के मध्य में विश्राम नहीं लेना चाहिए। इस व्यायाम को प्रारम्भ करने से पहले छोटे-छोटे किन्तु गहरे-गहरे कुछ श्वास लेकर फेफड़ों में रुकी हुई वायु को बाहर निकाल देना चाहिए। इस व्यायाम को धीरे-धीरे ५-५, ६-६ या १०-१०:१० की गिनती तक बढ़ा सकते हैं। किन्तु यह व्यायाम करने वाले के फेफड़ों की क्षमता पर ही निर्भर करता है। व्यायाम करने में फेफड़ों पर अनुचित दबाव नहीं डालना चाहिए।

## फेफड़ों की शुद्धि तथा उनमें शक्ति संचार करना

नयनों में धीरे-धीरे किन्तु एक सप्ताह श्वास लीजिए। जितनी देर सुगमता से आप श्वास भीतर रोक सकें, रोकिए। फिर होठों को सौटी यजमान की रिचम में लाकर रूके हुए श्वास को मुँह के रास्ते थोड़ा थोड़ा बाहर निकालिए। फिर जितनी देर सामानी से आप फेफड़ों को वायुरहित रग मरने दें, रगिए। पुनः पहले की भाँति नयनों में श्वास भीतर लीजिए। रग दिया को कई बार कीजिए। रग व्यायाम से रुकी हुई वायु बाहर निकल जाने से केवल फेफड़ों की शुद्धि ही नहीं होती, बल्कि फेफड़ों तथा सम्पूर्ण शरीर को शक्ति की भी प्राप्ति होती है।

## मुख द्वारा प्राणायाम

मुख में नाँव और तूँल श्वास लीजिए और फिर एक ही श्वास में

मुँह में बाहर निकाल दीजिए । इस क्रिया को बार-बार कीजिए । इस व्यायाम से मुँह की मज्जत नाड़ियों को बल मिलता है । श्वास-महति (Respiratory System) तथा उदरस्थ अवयवों के लिए यह एक अत्यन्त लाभदायक व्यायाम है । यह व्यायाम यदि उचित रीति तथा पूर्ण उत्साह से किया जाय तो लम्बिक भ्रमों को भी पुष्ट करता है । किन्तु यह आवश्यक है कि इन व्यायामों को तभी करना चाहिए जब मनुष्य अपने शान-मान को नियमित कर ले तथा मदिरा और तम्बाकू इत्यादि मादक वस्तुओं का पूर्ण रूप से परित्याग कर दे । ऐसे सभी व्यायाम करते समय शरीर को स्वाभाविक रूप से ढीला छोड़ देना चाहिए ।

### महत्त्वपूर्ण तथ्य

उचित प्रकार से श्वास लेने से ही जीने की गति की व्यवस्था बनी रहती है और यही गति भागे बढ़कर आमाशय के अवयवों तथा अन्तड़ियों में पहुँचती है और उनको उनके अपने व्यापार में प्रवृत्त होने के लिए गति प्रदान करती है । उचित प्रकार से श्वास लेने से श्वस की पर्याप्त पोषण तथा जीवन-शक्ति प्राप्त होती है, जो शरीर के प्रत्येक अवयव के लिए आवश्यक है । भारत में हम अपने प्रत्येक विचार, अपनी प्रत्येक इच्छा तथा मामूलीयों की एक हल्की-सी गति में भी कुछ-कुछ जीवन-शक्ति खर्च करते रहते हैं । यह जीवन-शक्ति फेफड़ों में श्वास-क्रिया द्वारा उत्पन्न होती है । इन बातों से आप यह जान सकते हैं कि मनुष्य कृत्रिम उचित प्रकार में श्वास लेना कितना महत्त्वपूर्ण है ।

आमाशय-स्थित भोजन को पचने के लिए पोषण की पूरी आवश्यकता है, जिसे वह आमाशय की दीवारों के कोशों में बहने वाले रक्त में घुलता है । इस प्रकार पोषण में ऑक्सीजन (Oxygenated) भोजन स्नायु-जाल के कोशों, मांसपेशियों तथा हृदयों में प्रेषित कर जाता है ।

रक्त में धोखेन की कमी होने पर भोजन ठीक प्रकार नहीं पच करता। ऐसी अवस्था में मनुष्य चाहे किना ही वीर्यक घोर किन्तु ही अधिक मात्रा में भोजन क्यों न करे, वह कदापि स्वस्थ और मुर्गी नहीं रह सकेगा। इसके विपरीत उमरी शारीरिक तथा मानसिक क्षति का ह्रास होने लगेगा। उसका स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन बिगड़ने लगेगा, दृष्टि इसके लिए कोढ़ी स्पष्ट कारण नहीं होगा। वर्तमान समाज की इस रहस्यपूर्ण स्थिति का एकमात्र कारण यही है कि लोग यह नहीं जानते कि श्वास किन प्रकार लेना चाहिए। घनेक लोग धात्र या तो अस्पतालों में रोग-शैया पर पड़े हैं, या घरों में पड़े कराह रहे हैं, अथवा मृतप्राय अवस्था में जीवन-भार लिये मटकों पर घूमते दिखाई देने हैं। श्वास किन प्रकार लेना चाहिए, यह न जानने के कारण ही वे प्रति वर्ष लाखों डॉक्टर डॉक्टरों, औषधियों तथा अस्पतालों पर खर्च करते रहते हैं।

हमारे देश को जहाँ अपने लाखों रोगी मनुष्यों की अतमर्षना के कारण प्रति वर्ष करोड़ों डॉक्टर की हानि उत्पादन घटने के कारण उठानी पड़ती है, वहाँ उनकी चिकित्सा पर भी पर्याप्त ध्यान करना पड़ता है। परन्तु आज तक किसीने इस घोर लोगों का ध्यान आकर्षित नहीं किया कि उन्हें स्वस्थ रहने के लिए उचित प्रकार से श्वास लेने की कितनी आवश्यकता है। जो घन हम निकोटीन नामक विष भर्पा सिगरेट इत्यादि तथा मदिरा-प्रयोग के गन्दे व्यसनो तथा पच-भ्रष्ट करने वाले प्रचार पर व्यय करते हैं, यदि उसका सौदा भी हम अपने देशवासियों को यह सिखाने पर खर्च करते कि श्वास कैसे लेना चाहिए और जीवन को प्राकृतिक नियमों के अनुसार कैसे बिताना चाहिए, तो हम अपने राष्ट्रीय ऋण का एक बहुत बड़ा भाग कुछ ही वर्षों में चुका सकते थे। हमारे अस्पतालों जो रोगियों से पटे पड़े हैं, बिल्कुल खाली हो जाते तथा समस्त देशवासी स्वस्थ, सुखी और समृद्ध होते। हमारा देश, जो ससार का एक सुन्दरतम देश माना जाता है और जो सभी

प्रकार के प्राकृतिक साधनों से पूर्ण है, केवल इसी कारण आज अनेक विपत्तियों में उलझा हुआ है ।

स्वास्थ्य तथा जीवन की रक्षा का एक और उपाय यह भी है कि शरीर को ढीला छोड़ दिया जाय । शरीर की प्रत्येक मासपेशी तथा इसके प्रत्येक अंग को कभी-कभी ढीला छोड़ना चाहिए । ऐसा करने से शरीर का सब तनाव दूर होकर अंग-अंग में जीवन-शक्ति का संचार हो जाता है । शिथिलीकरण से अनेक लाभ हैं और यदि साथ ही ध्यान की एकाग्रता भी बनी रहे तो लाभ और भी अधिक होता है । ऐसी अवस्था में समस्त ज्ञानेन्द्रियो तथा कर्मेन्द्रियो के चैतन्य का निरोध करके शरीर को शिथिल किया जाय । तदनन्तर उस शान्त तथा एकान्त वातावरण में मनुष्य को चाहिए कि अपनी आत्मा का इस समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त उस अखण्ड आत्म-स्रोत से सम्पर्क स्थापित करे, जहाँ से उसे अपनी शारीरिक तथा मानसिक क्षमतानुसार तथा अपनी आत्म-चेतना के विकास के परिमाणानुसार प्रकाश की प्राप्ति होती है ।

## विश्वास

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मनुष्य यदि सफलता का इच्छुक है और यदि वह स्वस्थ रहना चाहता है, तो उसमें आत्म-विश्वास का भी होना आवश्यक है और अपने कार्य के अविचल में विश्वास भी । यदि किसी मनुष्य को अपने कार्य के अविचल में तनिक भी संदेह है तो उस काम में हाथ न डालना ही उसके लिए श्रेयस्कर है । विश्वास से हमारा अभिप्राय ऐसे अन्धविश्वास से बड़ापि नहीं है कि जैसा हम सोचते अपना करते हैं वही उचित है । अन्धविश्वास की उत्पत्ति अज्ञान या किसी बाह्य अवयव आन्तरिक प्रस्ताव के अर्द्ध-सम्मोहन से होती है ।

हममें ॥ अधिकांश लोग 'विश्वास' शब्द का विस्तृत ही गमन करने लगते हैं । यूनानी भाषा में 'विश्वास' के लिए 'पिस्तस' (Pistos) शब्द का प्रयोग होता है । पिस्तिस शब्द 'पेंथो' (Penthos) और



से परस्पर मिलकर एकाकार हुए रहते हैं, इसलिये उसके मन तथा भावना में थोड़ी-सी भी गड़बड़ होने पर उसका प्रभाव उसके स्तन धारीर पर पड़े बिना नहीं रहता ।

स्नायु-मण्डल में तनाव उपस्थित होने पर तथा समस्त धारीर में जीवन-शक्ति का संचार करने के लिए मानसिक एवं भावनात्मक चिन्ताओं से रहित उन्मुक्त हास अत्यन्त आवश्यक तथा सामान्य है । हँसना चिन्ता-मुक्ति का साधन है ।

मनुष्य की अपने कार्य में पूर्ण रुचि होनी चाहिए । जो भी कार्य वह करे, मन लगाकर करे । जितना ही अधिक कोई मनुष्य अपने कार्य में मन लगाता है उतना ही कम वह थकता है और जीवन में सदैव प्रसन्न-चित्त बना रहता है । जो मनुष्य अपने कार्य में रुचि नहीं लेता अथवा उससे घृणा करता है, उसे या तो अपने कार्य में रुचि लेने की आदत डालनी चाहिए या फिर उस कार्य को छोड़कर कोई दूसरा कार्य ढूँढना चाहिए । अनेक स्नायु-रोगों का कारण ऐसे कार्य हैं जिनमें मनुष्य रुचि न होने पर भी करता रहता है । अपनी इच्छा तथा भावना के विरुद्ध कार्य करने से मनुष्य में दासता की मनोवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जो प्राकृतिक नियमों के विपरीत है और इसी कारण मनुष्य स्वस्थ के लिए हानिकारक है ।

जिस प्रकार मनुष्य के लिए दिन के समय अपने कार्यों में रुचि लेना आवश्यक है, उसी प्रकार रात्रि में गहरी नीद भी उसकी शारीरिक थकान दूर करने तथा स्फूर्ति एवं शक्ति प्रदान करने के लिए अत्यन्त आवश्यक है । सोने के लिए गद्दा या बिछोना अधिक गुदगुद नहीं होना चाहिए, क्योंकि अधिक गुदगुदा गद्दा होने से धारीर संतुलित होता है और सोया न रहकर स्थान-स्थान पर ऊँच जाता है । इससे शरीर में रक्त तथा जीवन-शक्ति का प्रवाह रुक जाता है । बिना तकिया लगाये और सिरहाना उत्तर की ओर का अधिक अच्छा होता है ।







'पेथोमाय' (Pethomai) किया में लिया गया है, त्रिनश धर्म है जीतना, अनुनय करना, तर्क करना, बिग्री यात में विद्वान् करना, निर्भर करना। अतएव पितृग दास्य के विद्वान्, प्रात्या, प्रमाण और प्रोत्साहन आदि धर्म होते हैं। वस्तुतः छात्रकल लोग इस महत्त्वपूर्ण शब्द का बड़ा ही दुरुपयोग कर रहे हैं। इसका वास्तविक धर्म विद्वान्, प्रोत्साहन तथा प्रमाण है, जो बिग्री यात अथवा वस्तु के विषय में सावधान एवं गम्भीर अनुसन्धान के पश्चात् निश्चित किया गया है। इस प्रकार के अनुसन्धान के लिए मनुष्य में ज्ञान, साक्ष्यता तथा विवेक युक्ति का होना आवश्यक है। यदि अपने विवेकपूर्ण अनुसन्धान द्वारा वह किसी बात अथवा वस्तु के भौतिक, उसकी उपयोगिता तथा वाञ्छनीयता के विषय में गन्तुष्ट हो जायगा, तभी वह मनुष्य उस बात, वस्तु अथवा व्यक्ति-विशेष में विश्वास कर सकेगा।

अंग्रेजी शब्द 'फैथ' (विश्वास) के पर्यायवाची ग्रीक शब्द 'पितृग' के उपरोक्त विवेकपूर्ण अर्थों से यह अनुमान किया जा सकता है कि यदि किसी मनुष्य को किसी अन्य मनुष्य में अथवा किसी वस्तु-विशेष में विश्वास है, तो उसके विश्वास करने से पूर्व उसे उस अन्य मनुष्य अथवा वस्तु के विषय में जानकारी है। इस प्रकार के विश्वास से मनुष्य स्वास्थ्य, प्रगति एवं सफलता की प्राप्ति करता है। ब्राइडल के अनुसार इस प्रकार का विवेकी एवं दृढ़ विश्वासी मनुष्य यदि चाहे तो पहाड़ से भी हिला सकता है, परन्तु अज्ञानी और अन्धविश्वासी मनुष्य ऐसा नहीं कर सकता।

एक प्राचीन कहानी है कि एक सूफान के कारण एक नाव डूब गई। नाव के यात्री तथा नाविक आत्म-रक्षा के लिए समुद्र में कूद गए। उनमें से दो नाविक तैरते-तैरते एक-दूसरे के निकट आ गए। थोड़ी ही देर में उनमें से एक जीवन की घाशा छोड़ बैठे और तैरना बन्द करके 'मर्यता' नामक देवी में चिल्ला-चिल्लाकर अपनी रक्षा की प्रार्थना करने लगा, परन्तु वह डूबता ही जाता था। दूसरे नाविक ने उसमें

कहा—मित्र ! प्रार्थना के माय-माथ तैरते भी तो रहो, क्योंकि प्रकृति उसीकी गहायता करती है जो धालती नहीं है और उद्योग करता रहता है ।

मनुष्य को पता होना चाहिए कि प्रकृति में न दया है और न कोई चमत्कार । प्राकृतिक रचना एवं विकास की सम्पूर्ण योजना कुछ घटल नियमों पर आधारित है, और समस्त पदार्थों एवं प्राणियों का विकास एक निरन्तर एवं अविकल रूप से किये जाने वाले प्रयास का ही परिणाम है । निरन्तर विवेकपूर्वक कार्य करते रहने में ही सफलता का रहस्य छिपा है । घालती और प्रमादी मनुष्य प्रकृति से कुछ भी प्राप्त करने की धाता नहीं कर सकता । मानव को अपने विकास की वर्तमान अवस्था तक पहुँचने के लिए अत्यधिक परिश्रम करना पड़ा है । न जाने कितने युगों में अनेक कष्टों एवं बाधाओं का सामना करता हुआ वह निरन्तर प्रयत्नशील बना रहा है और अपने कार्य की सफलता के लिए उसे अग्रणीत यत्निदान करने पड़े हैं । प्राकृतिक रचना एवं विकास का यह आधारभूत मूल नियम है जिसे सत्तार की कोई शक्ति बदल नहीं सकती ।

यदि केवल स्वाध्याय में मानव-विकास सम्भव होता तो ब्रह्माण्ड में भीर-मण्डल, नक्षत्र-मण्डल और आकाश-गंगा की रचना न करके ईश्वर ने अनेक विशाल पुस्तकालय बनाये होते । प्रकृति रूपी पुस्तक को अध्ययन करने वाले मनुष्यों का अनुभव तथा इस पृथ्वी पर युग-युगान्तरो से रहने वाले पूर्वकासीन मनुष्यों द्वारा संचित ज्ञान ही वास्तविक ज्ञान है । अस्तुत मानव-विकास के लिए यह पृथ्वी इस अग्रणी ब्रह्माण्ड सम्बन्धी अनन्त ज्ञान के विद्वद्विद्यालय का ही एक विभाग है ।

## मानसिक वृत्ति

मनुष्य को जीवन में सदैव प्रसन्न-चित्त रहना चाहिए । क्योंकि मनुष्य के मन शरीर तथा आधना-शरीर के रक्त-रस-दर्पण के बोझों

मे परस्पर मिश्रित एक-दूसरे हुए रहते हैं, इसलिए उनके मन तथा भावना में मोहो-भी भी गड़बड़ होने पर उनका प्रभाव उनके स्तन शरीर पर पड़े बिना नहीं रहता ।

स्नायु-मण्डप में तनाव उपस्थित होने पर तथा समस्त शरीर में जीवन-शक्ति का गन्धार करने के लिए मानसिक एवं भावनात्मक चिन्ताओं में रहित उन्मुक्त हृदय आवश्यक तथा सामर्थ्य है । हँसना चिन्ता-मुक्ति का साधन है ।

मनुष्य की अपने कार्य में पूर्ण रूचि होनी चाहिए । जो भी कार्य वह करे, मन लगाकर करे । जितना ही अधिक कोई मनुष्य अपने कार्य में मन लगाता है उतना ही कम वह थकता है और जीवन में सदैव प्रसन्न-चित्त बना रहता है । जो मनुष्य अपने कार्य में रूचि नहीं लेता अथवा उमरे घृणा करता है, उसे या तो अपने कार्य में रूचि लेने की भावना डालनी चाहिए या फिर उन कार्य को छोड़कर कोई दूसरा कार्य ढूँढ़ना चाहिए । अनेक स्नायु-रोगों का कारण ऐसे कार्य हैं जिन्हें मनुष्य रूचि न होने पर भी करता रहता है । अपनी इच्छा तथा भावना के विरुद्ध कार्य करने से मनुष्य में दासता की मनोवृत्ति उत्पन्न हो जाती है, जो प्राकृतिक नियमों के विपरीत है और इसी कारण मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है ।

जिस प्रकार मनुष्य के लिए दिन के समय अपने कार्यों में रूचि लेना आवश्यक है, उसी प्रकार रात्रि में गहरी नींद भी उनकी शारीरिक थकान दूर करने तथा स्फूर्ति एवं शक्ति प्रदान करने के लिए अत्यन्त आवश्यक है । सोने के लिए गद्दा या बिछोना अधिक गुद्गुदा नहीं होना चाहिए, क्योंकि अधिक गुद्गुदा गद्दा होने से शरीर सोते समय उसमें घँस जाता है और सीधा न रहकर स्थान-स्थान पर ऊपर-नीचे मुड़ जाता है । इससे शरीर में खत तथा जीवन-शक्ति का प्रवाह रुक जाता है । बिना तकिया लगाये और सिरहाना उत्तर की ओर करके सोना अधिक अच्छा होता है ।

मनुष्य के जीवन में मनोरंजन का भी महत्वपूर्ण स्थान है। इनमें श्रेष्ठतम सुते स्थानों पर जाकर व्यायाम करना, खेलना तथा दोड़ना आदि हैं। मधुर संगीत की ध्वनि पर ताल के साथ नृत्य करना एक अत्यन्त लाभदायक व्यायाम तथा मनोरंजन है। यही नहीं, मन तथा विचारों को उत्तमता को दूर करने का एक उत्तम साधन भी है।

शरीर के विभिन्न अवयवों की स्थिति समस्त शरीर के आसन-स्थान पर निर्भर है। अतः चलते समय, बैठे हुए तथा खड़े होने के समय मनुष्य का शरीर विस्तृत सीधा तथा स्वाभाविक रूप से ढीला रहना चाहिए। मोते समय शरीर पूर्णतया ढीला पड़ा होना चाहिए। मोते के बारे में लिडकिनी, दरवाजे आदि इस प्रकार हो कि वायु का भस्ती (बार प्रवेश हो सके)। मोड़ने के लिए इतना कपड़ा होना चाहिए कि शरीर का सामान्य ताप बना रहे, परन्तु कपड़ा इतना अधिक गरी नहीं होना चाहिए कि गर्मी के कारण अथवा श्वास बन्द होने कारण दम भी घुटने लग जाय। मोते समय शरीर को नगा रखना चाहिए, क्योंकि इस अवस्था में एक ही शरीर बन्धनरहित होने के कारण मुर्झा रहता है और दूसरे वायु, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है, उसके शरीर से सीधे सम्पर्क में आती है। पाजामा तथा गिप्पा पहनने पर वायु का शरीर से सम्पर्क ठीक-ठीक नहीं होता।

मनुष्य को चाहिए कि अपने शरीर की बाह्य तथा आन्तरिक दोनों तरफ की शुद्धि का पूरा-पूरा ध्यान रखे। इसके लिए उसे कम-से-कम आठ-दस गिलास पानी प्रतिदिन अवश्य ही पीना चाहिए, जिससे कि अन्नशोषण (Alimentary Canal) सर्वथा माफ रहे और कोष्ठबद्धता न होने पाए, क्योंकि हमारे वर्तमान समाज में पाये जाने वाले अनेक रोगों का कारण कोष्ठबद्धता ही है। शरीर की स्वच्छता भी स्वच्छ रहनी चाहिए। इसमें शरीर के छिद्र पूरी तरह खुल जाने हैं, पसीना मुगमता से बाहर निकल जाता है और साथ ही शरीर में उत्पन्न मल भी



शरीर से निकल जाता है ।

स्वचा को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन प्रातःकाल शरीर रगड़ने के ब्रूश से शरीर को सिर से लेकर पैरो तक रगड़ना चाहिए । इसके लिए सर्वप्रथम सिर से प्रारम्भ करे और सत्पश्चात् मुँह, गर्दन, सीना, बांहें, पेट, टाँगें, जाँघें, पैरो के तलवे और पीठ को रगड़ें । प्रत्येक प्रंग को रगड़ते समय इस बात का ध्यान रखें कि रगड़ने की क्रिया भंगों के बाहरी छोर से प्रारम्भ होकर हृदय की ओर समाप्त हो । इस व्यायाम से नाड़ियों में स्फूर्ति आती है, शरीर के कोशों में नव-जीवन का संचार होता है और वे सूक्ष्म-ग्राही (Sensitive) होने के कारण गर्मी तथा मर्दी की ऋतुओं में शारीरिक तापमान का समुचित सन्तुलन बनाये रखते हैं ।

## स्वास्थ्य और जीवन के लिए आवश्यक बातें

आधुनिक मनुष्य में एक बड़ा दोष भूख से अधिक भोजन करना है । अधिकांश लोगो के दैनिक भोजन में प्रोटीन एवं स्टार्च का आधिक्य होता है और ये दोनों ही शरीर में अम्ल सत्वों के उत्पादक हैं । यदि मनुष्य को इस बात का ज्ञान है तो वह शरीर में स्थित अम्लता समाप्तियों के भार का सहज ही अनुमान लगा सकता है । इससे शरीर में पहुँचा हुआ भोजन विपाक हो जाता है, और शरीर जकड़ा-सा रहता है । यह उसी प्रकार होता है जैसे कोई इंजिन-डाइवर इंजिन में स्थित वायु की भोजन के अनुपात से अधिक पेट्रोल भर दे । ऐसा करने से इंजिन के सिलेंडर, वाल्व और पिस्टन आदि सभी पुर्जें धुएँ की स्याही से आच्छादित हो जायेंगे और इंजिन की शक्ति बहुत कम हो जायगी । और हो सकता है कि इंजिन काम करना ही बन्द कर दे ।

हमारे समाज में अधिकांश मनुष्यों के शरीरों की यही दशा है ।

जिन को भी सफाई, पूर्ण परीक्षण एवं पुनर्नवन की आवश्यकता है । शरीर की सफाई के लिए सबसे सुन्दर साधन उपवास है ।

यह मनुष्य भोजन त्याग देता है तो पानन-क्रिया में सम्बन्धित अवयवों को प्राराम मिल जाता है और मांस ही शरीर-कोशों की क्रिया भी बंद जाती है। वे शरीर में प्रवाहित रक्त से प्राण तत्त्वों का प्रचूरण कर देते हैं और इसके स्थान पर उन हानिकारक पदार्थों को बाहर निकालने लगते हैं जो वषों से अधिक पाने के कारण उनमें एकत्रित होने रहते हैं। इस प्रकार शरीर के दूषित पदार्थ बाहर निकल जाने पर शरीर मृदु और निर्मल हो जाता है तथा रक्त शरीर में सुचारु रूप से प्रवाहित होने लगता है और शारीरिक अंगों में जीवन-शक्ति का निर्वाह मजबूत होने लगता है। उपवास द्वारा ही शरीर को नवस्फूर्ति एवं नवजीवन की प्राप्ति हो सकती है। उपवास कई प्रकार के होते हैं। सप्ताह में एक दिन निराहार रहकर केवल फलों का रस और विशेषकर सततरे का रस लेना अत्यन्त लाभप्रद है, ऐसी डॉक्टरों की राय है। और वर्ष में एक बार तीन या चार दिन का उपवास व्रत रखना भी स्वास्थ्य के लिए परमोपयोगी है। इस प्रकार के उपवास व्रत रखने वाले मनुष्य का वस्तुतः कायाकल्प होकर वह दीर्घजीवी बनता है। यह स्वस्थ एवं बलवान बनता है और आयु में भी कम दिव्याई पड़ता है। इस प्रकार के उपवास करते समय पानी पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए और दिन में एक बार एनिमा द्वारा अथवा शौचो में जल-विचन-प्रणाली द्वारा मल को शरीर से बाहर निकालना आवश्यक है। आन्त-जल-विचन की क्रिया किसी अनुभवी मनुष्य द्वारा सम्पन्न करानी चाहिए।

नवजीवन-प्राप्ति का दूसरा साधन शारीरिक शिक्षित्वकरण है। त्रिम मास्य किसी कार्य में रुक न हो, उस समय यह क्रिया करनी चाहिए। घुप-स्नान भी यदि उचित ढंग से किया जाय तो शरीर को स्वस्थ रखने का एक सुन्दर साधन है। लैंगिक-अंगों (Sex Organs) को भी घुप-स्नान कराना आवश्यक है।

बस-से-बस दिन में एक बार शौचो को अवश्य साफ करना चाहिए

दमके लिए यदि गोले में गूँस राशि का समय रखा जाए तो अधिक दम-मुक्त होगा। यात्रियों में बिचने वाले दाँतों के पेस्टों (Tooth Pastes) में एक प्रकार के पत्थर (Pumice) का प्रयोग किया जाता है जो मजबूत हानिकारक है, क्योंकि इसके निरन्तर प्रयोग से दाँतों की प्रगति-प्रवृत्ति पवित्र, जो रोगाणुओं से दाँतों की रक्षा करती है, उतर जाती है। सबसे उत्तम मजबूत नींबू का रस है और इसीसे दाँतों को साफ करना चाहिए। इसके प्रयोग की क्रिया इस प्रकार है कि दो धनुषियाँ नींबू के रस में भिगोकर उनमें मुँह के भीतर के मसूरों तथा अन्य आन्तरिक स्थानों की मालिश करनी चाहिए।

## बूढ़ावस्था का कारण

दूध को मानव-आहार बनाने के विषय में लोगों में विभिन्न मत पाये जाते हैं। राज्य सरकारों तथा दुग्ध-विक्रेता संघों के निरन्तर प्रचार के कारण लोगों में दूध पीने की आदत बन गई है। लोगों का विश्वास है कि दूध दैनिक भोजन का एक आवश्यक अंग है। यह धारणा बिल्कुल गलत है। माता के स्तनों में दूध की उत्पत्ति विद्यमान है इसलिए वह है कि जब तक बच्चा ठोस पदार्थों को भोजन के रूप में लेने में असमर्थ है तब तक उसे दूध का आहार मिलता रहे। उन छोटे शिशुओं के लिए दूध प्राकृतिक आहार है और प्राकृतिक रूप में शुद्ध दूध ही उन्हें प्राप्त होता है। परन्तु आजकल जो दूध लोगों को बाजार में मिलता है वह प्रथम तो अनेक स्थानों से इकट्ठा किया जाता है और फिर उसे उबालकर पाश्चुराइज्ड (Pasteurized) किया जाता है। पाश्चुराइजिंग की प्रक्रिया के कारण दूध के विटामिन तथा प्राकृतिक क्षार नष्ट हो जाते हैं। स्मरण रहे कि ये विटामिन तथा क्षार ही भोजन को पोषक बनाते हैं। आजकल जो दूध हमें घरों में भयवा जलपान-गृहों में पीने को मिलता है, उसमें चूने की मात्रा अधिक होती है और तब दूध की मारी कमी पाई जाती है। इस दूध के पीने से



परन्तु मनुष्य की गन्तान को युवा होने में बीस वर्ष लगते हैं। इनके प्रतिस्तिन घटता जायान होकर मनुष्य में धातु में भी बसा हो जाता है। इन कारणों गाय का दूध बछड़े के शरीर के पोषण के लिए उपयोग है, क्योंकि इसमें घूमे की मात्रा घटित होती है। इसलिए यह निश्चित है कि गाय का दूध बछड़े के लिए ही बनाया गया है, मनुष्य के लिए नहीं। ही पानी मिमा बकरी का दूध एक उत्तम आहार है। दूध का गव्योत्तम विकल्प सोनमाण-दुग्ध (Soy Bean Milk) है। इनमें घूमे की मात्रा स्त्री के दूध की मात्रा के समान बराबर ही है, जो उमर में मौजूद प्रोटीन स्त्री के दूध में उपस्थित कारोत्पादक प्रोटीन के प्रकार की ही होती है, यमोन्यादक नहीं, जैसी कि गाय के दूध अत्यन्त अन्य भोजनों में होती है।

जो मनुष्य अनेक वर्षों तक यौवन को सुरक्षित रखना चाहता है उसको चाय, कॉफी तथा इन्हीं प्रकार के अन्य सभी पेय पीने छोड़कर जड़ी-बूटियों की पत्तियों से तैयार की हुई चाय पीनी चाहिए। इस प्रकार की जड़ी-बूटियों में तीखा (Peppermint), सोयाडिवा (Alfaalfa), पुदीना (Mint), केसर (Saffron), शतपुष्पिका (Dill) आदि हैं। इन जड़ी-बूटियों में रक्त को शुद्ध करने तथा शरीर को स्वस्थ प्रदान करने के गुण होते हैं। एक प्याला खोलते हुए पानी में बर्रोस बूटियों में से किसी एक बूटी से तैयार की हुई चाय का एक चम्मच डालना चाहिए, फिर उसमें शहद या शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। यह चाय बाल, बूढ़ एवं युवा सभी के लिए गुणकारी है।

## पुंसत्व और रक्त-परिभ्रमण

पुंसत्व और जरावस्था दोनों में निकट का सम्बन्ध है। जब पुरुषों में वीर्य तथा स्त्रियों में रज की उत्पत्ति क्रमशः कम होने लगती है तो जरावस्था का प्रवेश आरम्भ हो जाता है। इसका कारण यह है कि वीर्य तथा रज की उत्पत्ति पीप-ग्रन्थि (Pituitary Gland), तृतीय नेत्र

ग्रन्थि (Pineal Gland), गल-ग्रन्थि (Thyroid Gland), उपगल-ग्रन्थि (Para Thyroid Gland) तथा मनुष्यों में प्रजनन-ग्रन्थि (Gonad) और स्त्रियों में अण्डाणु (Ovary) के संयुक्त रूप में काम करने से होती है। मनुष्य-शरीर को मिलने वाला भोजन यदि अप्राकृतिक और अमिश्रित (Adulterated) होगा तो शरीर समय से पूर्व ही जराबस्था को प्राप्त हो जायगा। इस प्रकार के भोजन में शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों का अभाव होता है। इसके अतिरिक्त आधुनिक मनुष्यों के रहन-सहन के अप्राकृतिक ढंग, व्यायाम करने की आदत का न होना, चलते, बैठते तथा सोते समय शरीर को सीधा न रखने के कारण भी जराबस्था का प्रवेश शरीर में समय से पूर्व ही होने लगता है।

शरीर के पोषण के लिए सबसे महत्वपूर्ण ग्रन्थियाँ शरीर के उस भाग में हैं जिसे हम सिर कहते हैं। यदि शरीर को पहुँचाने वाले रक्त की मात्रा अपर्याप्त है अथवा रक्त अशुद्ध है तो इसका इन ग्रन्थियों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। अतः शरीर के सिर भाग में स्थित इन ग्रन्थियों को पर्याप्त मात्रा में शुद्ध रक्त मिलना ही चाहिए। इन ग्रन्थियों को शुद्ध रक्त पहुँचाने के लिए इस प्रकार के व्यायाम की आवश्यकता है जिसमें शरीर पृथ्वी पर सीधा फँसा हो और सिर हृदय से कुछ नीचा हो। क्या आप जानते हैं कि इस व्यायाम का क्या महत्व है और शरीर को इसमें किम प्रकार नवीकरण प्राप्त होता है ?

प्रायः यह देखा गया है कि कुछ जानवर तथा पक्षी, जिनकी आयु साईं सौ वर्ष तक होती है, जैसे गूँद तथा बे, जिनकी आयु ॥ सौ वर्ष तक होती है, जैसे कछुआ, हाथी इत्यादि, भी दीर्घजीवी पशुओं की श्रेणी में आते हैं। ये सभी पशु अधिकांश समय अपने शरीर को हृदय से नीचा रखते हैं। शरीर जब इस प्रकार की स्थिति में होता है तो सिर में स्थित विभिन्न अवयवों तथा अप्रणाल-ग्रन्थियों (Ductless Glands) को निरन्तर पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता रहता है। इसके अतिरिक्त

उदरस्थ भ्रमण भी पीछे हटकर अपनी सामान्य स्थिति में आ जाते हैं। शरीर को यह स्थिति अत्यन्त महत्वपूर्ण है, क्योंकि जब मनुष्य सीधा खड़ा होकर घसता है तो भूम्याकर्षण (Gravity) के कारण उसका आमाशय, आतं तथा अन्य उदरस्थ भ्रमण कुल नीचे खिंच जाते हैं। २०-२५ भ्रमण ४० वर्ष की आयु का कोई मनुष्य जब सीधा खड़ा होता है तो भूम्याकर्षण के कारण उसके उदरस्थ ममस्त भ्रमण कुछ भागों की ओर सरक जाते हैं, मद्यपि भूम्याकर्षण की मात्रा लोगों की भिन्न-भिन्न शारीरिक स्थिति तथा उनके रहन-सहन के ढंग के कारण कम या अधिक हो सकती है। आमाशय, वृहदन्त्र तथा अन्य भ्रमणों के भागों की ओर सरक जाने को रोकने तथा जराबस्था को दूर रखने का सबसे अच्छा उपाय शरीर की वह स्थिति है जिसमें सिर बाकी शरीर से नीचे स्थान पर रहता है।

यह एक ऐतिहासिक तथ्य है कि प्राचीन ग्रीस देश के 'मराटन' दौड़ दौड़ने वाले तथा अन्य खिलाड़ी, जिनके धैर्य तथा वीरत्व को देखकर संसार चकित होता था, लेटकर आराम करते समय अपनी टांगों को उठाकर किसी पेड़ के तने के साथ लगाए रहने थे। शरीर को उठाकर इस स्थिति में रखने से उदर में रुका हुआ रक्त सिर की ओर प्रवाहित होने लगता है और अन्तरासर्गी ग्रन्थियों (Endocrine Glands) का पोषण करके सिर के श्वित-प्रवाह को नियमित करता है। इस प्रकार का अभ्यास करते रहने के कारण उन खिलाड़ियों के उदरस्थ भ्रमणों पर भूम्याकर्षण के दबाव से पड़ने वाले प्रभाव का निराकरण तो होता ही था, साथ ही उदर में एकत्रित हुआ रक्त लौटकर शरीर के ऊपरी भागों की ओर प्रवाहित होता था और उदर तथा सिर के स्थानों से ज़हरीले तत्त्व बाहर निकल जाते थे।

आज के कुछ वर्ष पूर्व डॉ० डोनाल्ड लेपर्ड ने अपने मन्तव्य की लिए कालगेट यूनीवर्सिटी में कई प्रयोग किये थे। उन्होंने इस पता लगाया है कि जब सिर शरीर से नीचा होता है तो

मुष्प के मस्तिष्क की गति सामान्य अवस्था से ७% धीर उसकी रिगुडता (Accuracy) १४% बढ़ जाती है।

पुनर्जीवन-प्राप्ति की इस क्रिया को प्रातः-मायं एक बालू स्थिति में लेने हुए लकड़ी के तख्ते की मद्दयता से करना चाहिए। इसके लिए ६३ गीट लम्बा लकड़ी का एक तख्ता होता है, जिसके ऊपर कपड़े की गद्दी जमी नाप की मँड़ी होती है, जिससे कि अभ्यास करने वाला मुग्धपूर्वक मि पर लेट सके। इस तख्ते का एक सिरा पृथ्वी पर होता है और दूसरे सिरे को बिमी धन्य तख्ते पर टिकाकर पृथ्वी में दृढ़ता ऊँचा कर दिया जाता है कि तख्ता पृथ्वी-तल से २५° या ३०° का कोण बनाता उठा होता है। तख्ते के ऊँचे वाले सिरे पर बमड़े या कपड़े का एक तख्ता लगा होता है, जिसमें अभ्यास करते समय अभ्यास करने वाला अपने पैरों को फँसा सकता है। पैरों को फँसाने से वह मिर की ओर खिसकने से बच सकता है। तख्ते के दोनों ओर सहारे के लिए पकड़ने की दो दस्तें लगे होने हैं, इनको पकड़कर साधक अपने शरीर की तख्ते पर ठीक प्रकार स्थिर रख सकता है। साधक तख्ते पर लेट जाता है। पहले वह थोड़ी देर के लिए शरीर को सीधा छोड़ देता है, फिर कुछ लम्बे-लम्बे गहरे मांस लेता है। फिर वह अपने पेट की इस प्रकार मात्तिश करता है कि उसका हाथ पेट पर बाईं ओर से दाईं ओर चक्राकार गति से घूमता है। ऐसा करने से उसके उदरस्थ सभी अवयव अपनी सामान्य स्थिति में आ जाते हैं। इन प्रारम्भिक तैयारियों के पश्चात् वह अपने पैरों की आकाश की ओर सीधा खड़ा करता है। घुटनों की बिना मोड़ें वह अपने पैरों की उठाता हुआ सिर के पीछे के भाग में ले आता है यहाँ तक कि पैर पृथ्वी की छू जाते हैं। इस अभ्यास की सफलता साधक की पारिरीक दक्षिण तथा शरीर में सजीलेपन पर निर्भर करती है। साधक को चाहिए कि इस अभ्यास को उस समय तक बार-बार करता रहे जब तक उसे यथान अनुभव न होने लगे। इस प्रकार के छोटे-छोटे व्यायाम इस बालू तख्ते की सहायता से करने से



सापेक्ष को बढ़ा माप होता है। स्वतन्त्रता के नीतिगत अनुभव को उस समय तक हम व्यापक को नहीं कहना चाहिये, जब तक वह हम दुष्प्रभावों से विलग प्राकृतिक जगहों तथा परिवाराधार द्वारा रोग को नियंत्रण में न कर ले।

पुनर्वसन-प्रक्रिया का एक और उदाहरण यह भी है कि मोटे मनुष्य तबियां लगाने की छान्दस को छोड़ कर साधारण आहार की वीरों की छोर में लकड़ी के टुकड़ों के सहारे प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा ऊँचा उठने रहें, यही तब कि वीरों की छोर का भाग लगभग १० सेंचिमी ऊँचा हो जाय। तबिये की छान्दस को छोड़ना तथा चारपाई की वीरों की छोर में ऊँचा करने जाने का कार्य धीरे-धीरे होना चाहिए। हम अपने पाठकों को फिर ध्यानपूर्वक देते हैं कि हमने तब उल्लेख मोटे के मनुष्य चारपाई वाला अभ्यास तभी करना उचित है जब कि सापेक्ष में अपने आहार को प्राकृतिक नियमों के अनुसार नियमित करने अपने रुकावट छुड़ कर लिया हो, और कोरी, पाय, तम्बाकू एवं मदिरा का प्रयोग बन्द कर दिया हो। सापेक्ष को धीरे-धीरे स्वयं अनुभव हो जाना ही प्रतिदिन वह चारपाई के वीरों की छोर वाले पायों को बिजना ऊँचा करता जाय। यदि प्रातःकाल उठने पर उसका शरीर हल्का प्रतीत हो तो समझना चाहिए कि उसका अभ्यास ठीक चलता रहा है।

## श्वास द्वारा आरोग्यता-प्राप्ति

मानव-शरीर का पोषण मूल मार्ग से ग्रहण किये गए पाच एवं पेय पदार्थों तथा नाभिका और रोम-कूपों के मार्ग से ग्रहण की गई वायु द्वारा होता है। मनुष्य बिना भोजन के पचास दिन, बिना पानी के केवल कुछ दिन, परन्तु बिना हवा के तो कुछ मिनट ही जीवित रह सकता है। अतः श्वास द्वारा शुद्ध वायु का ग्रहण करना ही शरीर के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

साधारण मनुष्य तीन प्रकार से श्वास लेते हैं। प्रथम के लोग जं

ऊँचा श्वाम लेते हैं और इस प्रकार प्रत्येक श्वाम के साथ अपने फेफड़ों के केवल ऊपरी भाग में ही वायु का प्रवेश करा पाते हैं। दूसरे वे लोग जो प्रथम कोटि वालों से कुछ गहरा श्वाम लेते हैं और उनका श्वाम उनके फेफड़ों के मध्य भाग तक पहुँचता है। तीसरी कोटि के लोग अपने फेफड़ों के केवल निचले भाग में ही वायु-प्रवेश करा पाते हैं। उपरोक्त तीनों ही प्रकार के मनुष्यों का श्वाम लेने का ढंग गलत है, क्योंकि इस प्रकार केवल फेफड़ों के सीमित भाग में ही वायु का प्रवेश हो पाता है। इन तीनों प्रकारों का सामञ्जस्य ही श्वाम लेने का वास्तविक एवं प्राकृतिक प्रकार है।

प्रत्येक बार श्वाम लेने पर फेफड़े पूरी तरह फैल जाने चाहिए और प्रत्येक श्वास छोड़ने पर उनमें भरी हुई समस्त वायु बाहर निकल जानी चाहिए। जानवरों में प्राकृतिक नियमों के अनुसार उचित ढंग से श्वास लेने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। नवजात शिशु तथा छोटे बच्चे भी उचित प्रकार से श्वाम लेते हैं। किन्तु मनुष्य का मस्तिष्क जितना विकसित होता जायगा और उसका अपने शरीर पर जितना ही अधिक नियन्त्रण होता जायगा, उसमें सहज एवं स्वाभाविक प्रवृत्ति की उत्तनी ही कमी होती जायगी। मनुष्य-शरीर प्रकृति का ही एक अंग है, इस-लिए उसे प्राकृतिक नियमों के पालन करने की शक्ति ढालनी चाहिए। स्वास्थ्य प्राणी के शरीर की प्राकृतिक अवस्था का नाम है। अतः प्राकृतिक नियमों के जान-बूझकर उल्लंघन से मनुष्य कष्टों एवं विपत्तियों में पँस जाता है।

स्वास्थ्य के लिए शुद्ध रक्त और शुद्ध रक्त के लिए शुद्ध वायु की आवश्यकता है। शरीर में रक्त के परिभ्रमण का कार्य श्वास द्वारा ही होता है। इसी तथ्य की दृष्टि से रसकर कई प्रकार के श्वास-व्यायामों की उत्पत्ति हुई है। प्राण-वायु के नियन्त्रण का यह रहस्यमय ज्ञान स्वास्थ्य-प्राप्ति तथा आध्यात्मिक चेतना के लिए बड़ा ही आवश्यक है। जिस प्रकार सिफार्ड के कुत्तों में पानी की आगे पंखने का कार्य वास्तव

द्वारा किया जाता है, ठीक वही स्थान रक्त-परिभ्रमण में हृदय का है। प्रत्येक श्वास के साथ शरीर में जिस जीवन-शक्ति का प्रवेश होता है, उसी जीवन-शक्ति से हृदय को गति मिलती है। श्वास-क्रिया के इस ज्ञान में ही मनुष्यों के घातक शत्रु जरावस्था के नाश का वास्तविक रहस्य निहित है।

## जीवन-शक्ति

प्रकृति के समस्त स्थूल पदार्थों में एक रहस्यमयी प्रद्यूत शक्ति व्याप्त है। यह जीवन-शक्ति ही प्राणियों को जीवन प्रदान करती है। जीवनदायिनी विश्व-जीवन-शक्ति को, जो हम सभी प्राणियों में प्रोत-प्रोत है, हम प्राण के नाम से सम्बोधित करते हैं। प्राणियों में विकास की मात्रानुसार इसकी मात्रा भी कम या अधिक होती है।

स्थूल शरीर के सात भाग होते हैं—(१) ठोस, (२) तरल, (३) वायव्य तथा चार प्रकार के दक्षु (Ether) सम्बन्धी भाग, यथा (१) रासायनिक दक्षु (Chemical), (२) जीवन-दक्षु (Life), (३) प्रकाश-दक्षु (Light) और (४) परावर्ती दक्षु (Reflecting)। इन चारों प्रकार के दक्षुओं (Ethereic Parts) से मिलकर ही मनुष्य का अदृश्य दक्षु-शरीर (Ethereic Body) बनता है। विश्व-जीवन-शक्ति उपरोक्त चार दक्षुओं के माध्यम से ही शरीर में प्रवाहित रहती है और स्थूल शरीर के प्रथम तीन भागों का अस्तित्व भी इन्हीं चारों पर निर्भर है। ये ही चारों भाग प्रथम तीन भागों को गति तथा जीवन प्रदान करते हैं। प्राणियों का स्वास्थ्य तथा उनकी शक्ति इस विश्व-जीवन-शक्ति के परिमाण एवं हमकी उत्कृष्टता पर आधारित है।

उपरोक्त चारों दक्षुओं का शरीर में अलग-अलग कार्य-क्षेत्र है। रासायनिक दक्षु में विश्व-जीवन-शक्ति के प्रवाह के कारण ही शरीर में श्लिष्यक (Assimilation) एवं मल-त्याग (Excretion) की क्रियाएँ। यही जीवन-शक्ति जीवन-दक्षु में प्रवाहित होकर सिद्धित,

उत्पत्ति शरीर-कोशों का पुनर्नवन एव विकास करती है। प्रकाश-दधु में जीवन-शक्ति के प्रवाह से ही ज्ञानेन्द्रियों की क्रिया सम्भव होती है और मस्तिष्क के कोशों में स्थित परावर्ती-दधु में प्रवाहित होकर यह जीवन-शक्ति स्मरण-शक्ति की स्थिरता तथा उसके परिवर्द्धन का कारण बनती है।

इन तथ्यों से, जिनका ज्ञान सभी अध्यात्मवादियों को होता है, भाप मनी प्रसार अनुमान लगा सकते हैं कि रहने के कमरों में कुछ वायु-प्रवेग के मापनों का अभाव तथा श्वास-क्रिया के समुचित ज्ञान की कमी के कारण ही अधिकांश प्राधुनिक रोगों की उत्पत्ति हुई है। अपने अज्ञान के कारण ही हम इन रोगों की चिकित्सा के लिए औषधियों तथा इंजेक्शनों का प्रयोग करते हैं, जिनसे वास्तविक लाभ नहीं होता। इसके स्थान पर यदि हम उचित प्रकार से श्वास लेने की भादत लें तथा प्राकृतिक नियमों के अनुसार अपने जीवन को समर्पित करें, तो प्रकृति स्वयं हमारे शरीर में जीवन-शक्ति के उचित सन्तुलन द्वारा, अप्राकृतिक जीवन तथा अनुचित श्वास-क्रिया के कारण उत्पन्न समस्त रोगों का नाश कर सकती है।

## महान् रहस्य

यह विश्व-जीवन-शक्ति, जो हमारे शरीर में तथा हमारे चारों ओर समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है, हमारे स्वास्थ्य के लिए उस समय और भी अधिक लाभप्रद सिद्ध होती है, जब हम उचित प्रकार से श्वास लेते हुए अपने मन में मनोवाञ्छित स्वास्थ्य की कल्पना भी करते हैं और साथ ही उसके लिए आतुर कामना भी। कल्पना-चित्र यदि एक बार हमारे अचेतन मन पटल पर स्पष्टतया अंकित हो जायगा तो स्थूल शरीर में भी यह कार्यरूप में परिणत होने लगेगा और साधक ने अपनी जिस वापना की पूर्ति के लिए परम पिता परमात्मा ■ प्रायना की दी यह अवसर पूर्ण होगी। स्वास्थ्य, शक्ति, दीर्घजीवन तथा मृत्यु की प्राप्ति का

वह महान् रहस्य, जिसे मनुष्य ने अपने प्राधुनिक जटिल तथा यान्त्रिक जीवन के कारण पूर्णतया भुला दिया है, इन्हीं उपरोक्त त्रियाद्यों में निहित है, यस्तुतः इस प्राकृतिक नियम की अवहेलना के कारण ही प्राज का मानव इतना दुखी है।

वास्तविक शक्ति हमें भोजन से नहीं प्राप्त होती। भोजन केवल हमारे शरीर-कोशों के पुनर्स्थापन एवं पुनर्नयन में सहायक है। जिस प्रकार किसी मकान की क्षतिग्रस्त दीवारों के छेदों को मरम्मत करने के लिए हट्टे अथवा पत्थरों का उपयोग किया जाता है, ठीक वही उपयोग भोजन का हमारे शरीर के लिए है। वह जीवन-शक्ति, जो हमारी चेतन आत्मा के मन पर नियन्त्रण द्वारा शरीर में गति का संचार करती है, हमें प्राण वायु से प्राप्त होती है।

यदि हमारा भोजन अच्छा होगा और भोज्य पदार्थों में समुचित अनुपात होगा तो हमारे शरीर-कोश भी स्वस्थ होंगे और इसके परिणामस्वरूप हम इन शरीर-कोशों में अधिक और शुद्ध जीवन-शक्ति का संचय करने में समर्थ होंगे। इससे यह स्पष्ट है कि ऐसी अवस्था में ही हमारे शरीर और मन बलवान् बन सकते हैं और हम अधिक शारीरिक एवं मानसिक कार्य कर सकते हैं।

मनुष्य जिस रहस्य के लिए लकड़ी के पीपों का प्रयोग करता है और भोजन तथा अन्य शक्तिशाली गैसों के सुरक्षित संचय के लिए इस्पात के सिलेण्डरों का। प्रत्येक प्राकृतिक शक्ति के संचय के लिए तदनुसार पात्र की आवश्यकता होती है। प्रकृति के इस नियम की अवहेलना यदि कोई करता है तो उसे इसका दण्ड भुगतना ही पड़ता है।

मानव ! तेरे जीवन का यह एक महान् रहस्य है। अब यह तेरा कर्तव्य है कि तू अपने जीवन के ध्येय की प्राप्ति के लिए, अपनी बुद्धि से काम लेकर श्रेष्ठतम विश्व-जीवन-शक्ति संचय के निमित्त अपने शरीर की पात्र को तदनुसार दृढ़ बनाये। जितना ही बलवान् और सुन्दर तेरा शरीर होगा, उतनी ही श्रेष्ठ आत्मा, जो उस दिव्य परमात्म





शक्ति का ही एक स्फुलिंग है, उसमें निवास करेगा ।

वस्तुन यह आत्मा ही वास्तविक पुरुष है और उस दिव्य परमात्म  
ज्योति का एक स्फुलिंग है, जो तेरी और तेरे माथियों की भलाई के  
लिए तेरे शरीर के माध्यम से प्रकट होती है "उस चेतन-प्रभु के मन्दिर  
तेरे ही लिए हैं" (कोरिन्थियन्स ६.१६) ।

## इवास का रहस्य

इवास क्या है ? परम विद्वान् वैक्टर के अनुसार "साँस लेने तथा  
छोड़ने में जिम वायु का प्रयोग होता है वही इवास है ।" इवास शब्द का  
पर्यायवाची ग्रीक शब्द 'ईस्पनो' (Espnoe) है जो दो शब्दों से मिल-  
कर बना है । 'Eis' शब्द का अर्थ है भीतर (In, Into) और 'Pnoe'  
शब्द, जो 'Pneuma' शब्द से बना है, का अर्थ है जीवन, आत्मा (Life,  
Soul) । अतः ईस्पनो शब्द का अर्थ हुआ शरीर में जीवन अर्थात् आत्म-  
शक्ति का प्रवेश, और वस्तुन प्रत्येक साँस लेने पर यही होता भी है ।  
एक अद्भुत शक्ति समस्त प्रकृति में ओत-प्रोत है । यही शक्ति समस्त  
प्राणियों के जीवन का मूल है । यह चेतन-विश्व-शक्ति, जो हमारे चारों  
घोर स्थित समस्त प्राणियों में व्याप्त है, जीवन-शक्ति अथवा प्राण  
बढ़ाती है । प्रकृति के प्रत्येक प्राणी में इस विश्व-जीवन-शक्ति की  
मात्रा उसके अपने विकास की मात्रानुसार ही होती है । यह रहस्यमयी  
जीवनदायिनी शक्ति, जो समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है, ऋण (Negative)  
तथा धन (Positive) दोनों प्रकार की होती है । इन दोनों प्रकार की  
शक्तियों के उचित मन्तव्य पर ही प्रकृति के समस्त प्राणियों के जन्म,  
विकास, ह्रास तथा मृत्यु की व्यवस्था निर्भर है ।

धन-शक्ति शरीर में दाहिने नथुने से प्रत्येक इवास के साथ प्रवेश  
करती है । तदनन्तर यह त्रयः मस्तिष्क, मस्तिष्क-पुच्छ तथा मेरुदण्ड  
के दक्षिण पाद्वर्ष में से होती हुई इसके अन्तिम सिरे तक पहुँचती है ।  
ऋण-शक्ति भी इवास के साथ साथ नथुने से शरीर में प्रविष्ट होकर



ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ ।

जीवन और मृत्यु के द्वार

[illegible]

गन्ध-शक्तिमयका इलाज द्वारा मानव-शरीर में सूर्य-ऊर्जा (Solar Energy) का प्रवेश होता है, जिसके कारण शरीर में उत्पन्ना वज्रज होती है। चन्द्र-शक्तिमयका इलाज द्वारा शरीर को चन्द्र-ऊर्जा (Lunar Energy) प्राप्त होती है, जिसके प्रभाव में शरीर शीतल और स्थिर रहता है। त्रिभुज में ग्रह-विद्या पुराणों के टीका विचारों होती है। जब दोनों नागिका-रश्मियों में समान रूप में इलाज बताया है, जब धन-शक्ति और चन्द्र-शक्ति की समान मात्रा शरीर को प्राप्त होती है। इसी अवस्था के कारण शरीर में रहस्यमयी जीवन-प्रदायिनी शक्ति का सम्प्लुत बना रहता है। मनुष्य जब इस इच्छित अवस्था को प्राप्त कर लेता है तो वह इस प्रवर्धित शक्ति का प्रयोग इच्छानुसार कर सकता है। कोशक कुट्मा (Spinal Canal) में प्रवाहित होने वाले मस्तिष्क-मेरु-तल (Cerebro Spinal Fluid) में से होती हुई यह शक्ति प्राणों चक्र-मार्गों में पड़ने

काले मातों दासवशविन-नेन्द्रो अर्थान् चत्रो को विकसित करती है ।

साधारण मनुष्य में ये चक्र अविकसित अवस्था में रहते हैं और इनकी शक्ति अवमंष्य पड़ी रहती है । साधक तथा योगीजन निरन्तर साधना, आत्म-नियन्त्रण तथा प्राकृतिक जीवन-यापन द्वारा इस कष्टसाध्य अवस्था को प्राप्त करते हैं और शक्ति की सहायता से शारीरिक तथा मानसिक समस्याओं द्वारा अन्य लोगों को प्रभावित कर सकते हैं । प्राचीन नीरोगकर्त्ताओं, दार्शनिकों तथा योगियों में इस प्रकार की शक्ति होती थी । राजकुल भी कुछ लोगों में, जिनकी आत्मा पूर्णरूपेण विकसित हो चुकी है, इस प्रकार की शक्ति पाई जाती है । अनेक हिन्दू योगी योगाभ्यास द्वारा इस शक्ति को प्राप्त करते थे और वे २०० वर्ष से भी अधिक समय तक जीवित रहते थे ।

पह जीवन-शक्ति मेरुदण्ड में तथा मेरुदण्ड के भीतर स्थित ११ नाडी-युगल में होकर हमारे शरीर में प्रवाहित होती है और इस प्रकार समस्त शरीर में जीवन-शक्ति प्रवेश करती है ।

ज्योतिष-ग्रन्थों में वर्णित १२ राशियों के प्रभाव से प्रत्येक १२ घण्टे के पश्चात् द्वास-चक्र बदलता रहता है । एक स्वस्थ मनुष्य के नासिका-रन्ध्रों में बहने वाला द्वास प्रत्येक घण्टे के पश्चात् बदलता रहता है । एक घण्टे तक दक्षिण रन्ध्र में बहने के उपरान्त फिर दूसरे एक घण्टे तक वाम रन्ध्र में बहता है । क्रोध तथा आक्रमणात्मक भावना उपस्थित होने पर द्वास केवल दक्षिण नासिका-रन्ध्र में ही बहता है । द्वास में स्थित इन दोनों प्रकार की प्राण-शक्तियों के समायोजन द्वारा मनुष्य अभीष्ट स्वास्थ्य, प्रसन्नता तथा भावनात्मक एवं मानसिक स्थायित्व की प्राप्ति कर सकता है ।

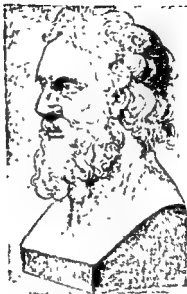
१ सार्वभौम द्वास द्वारा जीवन-नियन्त्रण

यूनानी दार्शनिकारण के पिता तथा प्राचीन सभ्यता के महान् सस्था-  
पक, पैथागोरस के अनुसार प्रत्येक वस्तु तथा प्राणी में शारीरिक

प्रकम्पनों की संख्या घसग-घसग होती है और उसके मूल प्रकम्पनों  
 भृंगलतापूर्वक वक्ष में कर लेने पर ही उस वस्तु धषया प्राणी का वा-  
 यिक नियन्त्रण सम्भव है। पैथागोरियन सोसायटी की मान्यता है।  
 प्रकम्पनों की यह सस्या समस्त वस्तुओं के प्रकम्पन तथा सभी प्राणियों  
 के द्वास का आधार है। अतएव प्रत्येक वस्तु धषया प्राणी का प्रकृति  
 में स्थान उसके निजी प्रकम्पनों की संख्या पर और उसके सार्वभौम द्वास  
 के परस्पर सम्बन्ध के अनुसार ही नियत किया जाता है। विद्व-जीवन  
 शक्ति अर्थात् प्रकृति में विद्यमान परमात्म-शक्ति की लयबद्धता का ही  
 दूसरा नाम द्वास है। सार्वभौम द्वास की अनन्त तरंगों के अनुसार ही  
 प्रकृति के समस्त पदार्थों में प्रकम्पन उत्पन्न होता है। जिस प्रकार समुद्र-  
 तल पर तैरने वाली प्रत्येक वस्तु समुद्र की तरंगों द्वारा प्रकम्पि  
 होती है, उसी प्रकार सार्वभौम-द्वास-तरंगों के प्रभाव से प्रकृति के  
 प्रत्येक वस्तु में तदनुरूप प्रकम्पन उत्पन्न होता है। वस्तु जितनी छोटी  
 होगी, तरंगों का प्रभाव उस पर उतना ही अधिक होता है और स  
 जितना ही बड़ा और गहरा होगा, तरंगों उतनी ही बड़ी होती हैं।  
 यही नियम समस्त प्राणियों पर भी लागू होता है। किसी प्राण  
 का द्वास जितनी तेजी से चलता है, उसकी आयु उतनी ही कम होती  
 है और द्वास जितना धीरे-धीरे चलता है, आयु उसी अनुपात से अधि-  
 होती है। यही कारण है कि द्वास की गति के अनुसार प्राणियों की  
 कई वर्गों में बांटा जा सकता है। जन्म से एक वर्ष पर्वन्त मनुष्य प्र-  
 मिनट १४० द्वास लेता है। २१ वर्ष से ६५ वर्ष की आयु के लोगों  
 प्रति मिनट द्वासों की संख्या घटकर ७५ से ६५ तक रह जाती है और  
 बुद्धावस्था में घटकर ३५ तक हो जाती है। इस प्रकार प्रत्येक मनु-  
 प्रतिदिन २१,००० अर्थात् प्रति मिनट १५ और हृदय की प्रत्ये  
 चार घड़कों के समय में एक द्वास लेता है।  
 दक्षिण नासारुध्र में द्वास बहने के समय सूर्य-धर्जा शरीर।  
 प्रवेश करके उष्णता उत्पन्न करती है। धन-शक्ति के इस प्रकार शरीर।



गहरा श्वास खींचिए । फिर उतने ही समय तक श्वास को भीतर रोके  
 रहिए । ऐसा करते समय नासारन्ध्रों को थँगूठे तथा उंगलियों से बन्द  
 लेना चाहिए । तदुपरान्त रुके हुए श्वास को हृदय की सात धड़कनों  
 समयावधि में बाहर निकाल दीजिए । अब उपरोक्त क्रिया को दक्षिण  
 नासारन्ध्र से आरम्भ करके धीमे रन्ध्र पर समाप्त कीजिए । बाईं  
 धारी दोनों नासारन्ध्रों से श्वास लेने की इस क्रिया को कई बार  
 दोहराइए । इस क्रिया को करते समय बीच में विश्राम नहीं लेना  
 चाहिए । धीरे-धीरे अभ्यास द्वारा यह क्रिया ८ : ८, ८ : ८ : ८  
 तथा १० : १० : १० की गणना तक बढ़ सकती है । परन्तु ऐसा  
 करना अभ्यासी के फेफड़ों की क्षमता पर निर्भर करता है ।



महान् दार्शनिक जेठो प्राकृतवाद तथा प्राकृतिक  
 जीवन में अत्यधिक विश्वास रखते थे ।



## चिर-योवन

महान् दार्शनिक प्लेटो के कथनानुसार, "जिस प्रकार हमारा शरीर हम विराट् विद्व-शरीर का ही एक भाग है, उसी प्रकार हमारी आत्मा भी समस्त विद्व में व्याप्त अनन्त परमात्म-शक्ति का ही एक भाग है।" मन युनानी दर्शन-साहित्यानुसार मनुष्य आत्मा और शरीर इन दो द्रव्यों के योग से बना है, इसलिए मनुष्य का सम्बन्ध आत्मा के माते पिता रूप परमात्मा से तथा मूल शरीर के माते जननी रूपी प्रकृति से स्थापित हो जाता है। यही कारण है कि प्राकृतिक नियमों का पालन मनुष्य का परम कर्तव्य हो जाता है।

जब तक मनुष्य प्राकृतिक नियमों का पालन करता रहता है, तब तक विद्व-जीवन-शक्ति से उसका सामञ्जस्य बना रहता है और इसके परिणामस्वरूप वह मदैव स्वस्थ, प्रसन्न-चित्त तथा बलवान् बना रहता है। प्राकृतिक नियमों के पालन से ही उसे चिर-योवन तथा दीर्घ-जीवन की प्राप्ति होती है, और प्रत्येक दृष्टि से उसका जीवन एक सफल जीवन बनता है। परन्तु प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन का परिणाम हमारे विपरीत होता है। शरीर के प्रति मनुष्य का कर्तव्य है कि वह उसे उचित पोषण प्रदान करे और अपनी आत्म-शक्ति द्वारा पूर्ण अनुशासन में रले।



स्वभावतः मनुष्य भालसी होता है और किसी भी प्रकार के धार्मिक अनुशासन के प्रति विद्रोह करने को तत्पर रहता है। मनुष्य सबसे बड़ा क्षत्र उसका मन है। माया अर्थात् छलना मन का एक विविध गुण है। मन अपनी माया के जाल में मनुष्य को भासानी से फँसा लेता है। आत्मा के अनुशासन से बचने के लिए वह अनेक प्रकार के बहानों अथवा चालाकियों का सहारा लेता है तथा मनुष्य को कर्म-विमूढ़ करके भालसी बनने के लिए उकसाया करता है। वस्तुतः कर्म के ही द्वारा मनुष्य में अनुशासन एवं आत्म-नियन्त्रण की भावना उत्पन्न होती है।

“कर्म तथा अनुशासन के दुर्गम मार्ग पर चलते-चलते अनेक अनुसफलता के शिखर से लुढ़क भी जाते हैं। उन्नति, सफलता एवं भाषास की सीढ़ी पर चढ़ने से पूर्व मनुष्य को कर्म तथा अनुशासन पर विनियम प्राप्त करना आवश्यक है।”

यह एक प्रसिद्ध सार्वभौम सिद्धान्त है कि प्रकृति की प्रत्येक वस्तु अपने अदृश्य प्रतिरूप के गुणों तथा लक्षणों के अनुरूप, अपने लिए कार्य करती रहती है। जड़ता (Inertia) जड़ पदार्थों और शरीर तथा विभिन्न शारीरिक अवयवों का स्वाभाविक गुण है। अधिक काल तक निरन्तर प्रकर्मण्य बने रहने पर शारीरिक तत्त्वों में प्रकम्पन की गति मन्द होने लगती है और धीरे-धीरे उन पर आत्मा का नियन्त्रण शक्ति होने लगता है। इस प्रकार समस्त शारीरिक तत्त्व एक-दूसरे से प्रलप होकर पुनः ब्रह्माण्ड के उन्हीं पाँच मूल तत्त्वों में विलीन हो जाते हैं जहाँ से आत्मा ने शरीर-धारण के समय उसका संबंध किया था। इसी प्रकार भावना-शरीर का एक स्वाभाविक गुण यह है कि वह सदैव ही भावना से युक्त रहे तथा भावनाओं से प्रेरित होकर कर्म करता रहे। यदि हमारी आत्मा हमारे इस भावना-शरीर के पोषण शुद्ध भावनाएँ प्रदान करने में असफल रहती है तो हमारा भावना-शरीर निरर्थक, भट्ठी तथा दुष्ट इच्छाओं एवं भावनाओं को ग्रहण करने लगता है, जो अपने निम्नतर प्रकम्पन के कारण भावना-शरीर को सहज

दानीं धीर धातु पर मेरी है धीर हम प्रचार, जैसा कि हमारे  
 धातुनिक समाज में प्राप्य देनमें को मिलना है, स्थितो तथा पुष्पों की  
 मन्ताई विवृत होकर पैदाकी बन जाती है।

मनुष्य के मन-शरीर पर भी यही नियम लागू होता है। धार्मिक  
 ज्ञान, अभ्यास तथा ध्यान शरीर पर अनुशासन एवं नियंत्रण के कारण  
 एक सामाजिक करने विचारों में सामग्र्य स्थापित करके अपनी शारी-  
 रिक क्रियाओं की प्रवृत्तियों को नियमित रखता है और अपने मन-  
 शरीर में निहित विभिन्न शक्तियों में परस्पर संतुलन बनाये रखता है।  
 यही कारण है कि वह जीवन-भर स्वस्थ, समवान तथा दान्य रह  
 सकता है।

मनुष्य-शरीर की सुलना एक रेडियो से की जा सकती है। दूरव,  
 शर तथा अन्य पुर्जों से मिलकर यह मशीन बनती है। दूरव तथा  
 शर न तो बहुत बड़े ही होते हैं और न बहुत छोटे ही, परन्तु उनके  
 आधार में एक उचित अनुपात होता है। इससे रेडियो के समस्त पुर्जों  
 की क्रियाओं में एकरूपता आती है और इस प्रकार रेडियो से प्रोग्राम सुने  
 जा सकते हैं। जिस प्रकार रेडियो में सुने जाने वाले गीत, भाषण, समाचार  
 तथा उपदेश आदि का कारण रेडियो मशीन न होकर एक बाह्य तथा  
 दूरस्थ रेडियो स्टेशन होता है, उसी प्रकार मनुष्य के स्वास्थ्य, जीवन,  
 भक्ति, सफलता तथा सुख का कारण उसकी आत्मा द्वारा रचित सांख्य-  
 निक मार्गभौम प्रकल्पन है। आत्मा अपना कार्य सुचारु रूप से तभी कर  
 सकती है जब उसके चारों पार्श्विक शरीरों में एकरूपता हो तथा वे  
 पूर्णतया आत्मा के नियंत्रण में हों। "विकास, प्रेरणा एवं ज्ञान का स्रोत  
 मनुष्य के हृदय में है, बाहर कहीं नहीं।"

उपरोक्त तथ्यों से यह सहज ही अनुमान लगाया जा सकता है कि  
 धातुकल अधिकांश लोगों की दृष्टता, उनके षट तथा माया-बन्धन  
 का कारण क्या है। अस्तु उनका अपने शरीर पर नियंत्रण नहीं है।  
 ऐसे मनुष्य नाममात्र को जीवित धरम हैं, परन्तु वे उस धातु

आत्मिक प्रकम्पन से अपना सम्बन्ध स्थापित नहीं कर सके हैं, जो इस अखण्ड ब्रह्माण्ड की रचना का एकमात्र कारण है और विश्व में विद्यमान समस्त जीवन, साध्वनिकता, सौन्दर्य तथा शान्ति का भावि स्रोत है।

मनुष्य के लिए यह ज्ञान लेना आवश्यक है कि वह स्वयं स्पर्श शरीर, ईशरीय शरीर, भावना-शरीर तथा मनःशरीर इन, चारों शरीरों में व्याप्त होकर कार्य करने वाला आत्मा है। अतः उसे चाहिए कि इन शरीरों का समुचित पोषण करे, विकास करे और फिर उन पर नियन्त्रण रखे। व्यावसायिकता में हमारे माता-पिता तथा गुरुजन हमारे इन शरीरों के पोषण में हमारी सहायता करते हैं। जब ये शरीर पूर्णरूपेण विकसित हो जाते हैं तो आत्मा के नियंत्रण तथा मार्ग-दर्शन में हम इनका कुशल संचालन कर सकते हैं। केवल तभी ये शरीर हमारे लिए उपयोगी सिद्ध होते हैं। इनकी अनुकूलता पर ही हमारे जीवन की सभी प्रियाएँ ठीक और सतोषजनक होती हैं।

वास्तव में ऐसा मनुष्य, जो अपने खाने-पीने में नियमित नहीं होता और तम्बाकू आदि हानिकारक पदार्थों का सेवन करता है, उसके चारों शरीर उसके लिए बड़ापि उपयोगी सिद्ध नहीं हो सकते।

दर्शन-साहित्यानुसार मनुष्य-शरीर अट्ठाईस वर्ष की आयु में पूर्ण विकास को प्राप्त करता है और इस अवस्था से पहले प्रकृति हमारी बुप्रवृत्तियों एवं बुराईयों को दूर करने के लिए संघर्ष करती हुई हमारे शरीरों की रक्षा करती रहती है। अट्ठाईस वर्ष की अवस्था होने पर प्रकृति अपने इस उत्तरदायित्व को स्वयं मनुष्य पर ही छोड़ देती है। यदि मनुष्य में ज्ञान तथा इच्छा-शक्ति है तो वह जीवित रहने के लिए बिना जाने वाले सपनों में विजयी होकर अपनी इच्छानुसार सुदीर्घ काल तक जीवित रह सकेगा। परन्तु यदि उसमें ज्ञान का अभाव है और उसकी इच्छा-शक्ति अस्मिन् है तो इस अवस्था के उपरान्त अनेक प्रकार के रोग उसे घेर लेंगे और उसका जीवन नष्टपूर्ण बनकर प्राप्त काल



कोशों में प्रवाहित होकर शरीर को बस प्रदान करती है। इस शक्ति को धारण करने वाले शरीर-कोश जितने ही सघनीले, स्वस्थ एवं निर्मल होंगे, उतनी ही अधिक तथा उच्चकोटि की भोजन-शक्ति को वे ग्रहण तथा धारण कर सकेंगे, और शरीर-कोशों की इस क्षमता के कारण शरीर को स्वास्थ्य, बल तथा स्फूर्ति की प्राप्ति होती है। परन्तु शरीर को इस सामान्य तथा प्राकृतिक अवस्था में रखने के लिए उत्तम भोजन, भोजन में उचित मात्रा तत्वों के उचित अनुपात तथा उसमें विटामिन और प्राणारिक खनिज तत्वों की उचित मात्रा का होना परमावश्यक है।

(३) भावना-शरीर—यह शरीर एक अत्यन्त सूक्ष्म तत्व से बना है, जो उपरोक्त दोनों शरीरों में रमा हुआ है। भावना-शरीर का सम्बन्ध भावनाओं से है। स्वस्थ भावनाएँ इस शरीर में तीव्र प्रकम्पन उत्पन्न करती हैं। नीच और विकृत भावनाओं से शारीरिक प्रकम्पन में उसी अनुपात से कमी आ जाती है। इस शरीर की स्वाभाविक प्रवृत्ति प्रकम्पन को मन्द करने की ओर है। यदि वास्तविक ज्ञान तथा दृढ़ इच्छा-शक्ति के अभाव में, मनुष्य इस शरीर के पोषणार्थ स्वस्थ और उच्च भावनाओं का प्रबन्ध नहीं कर सकता, तो यह शरीर अपने चारों ओर के वातावरण से अपनी स्वाभाविक प्रवृत्ति के अनुसार निकृष्टतम, भद्दी तथा अपवित्र भावनाओं को ग्रहण कर लेता है और इस प्रकार उसमें प्रकम्पन की गति अत्यन्त मन्द पड़ जाती है।

(४) मन-शरीर—पार्थिव शरीरों में यह शरीर सूक्ष्मतम होने के कारण, नाशवान् स्थूल शरीर तथा अमर आत्मा को सम्बद्ध करने वाली एक महत्त्वपूर्ण कड़ी है। यह शरीर जिस मूल तत्त्व से बना है वह उपरोक्त तीनों शरीरों में ही रमा हुआ है। इसलिए इस शरीर में प्रत्येक क्रिया का उपरोक्त तीनों शरीरों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। भावना-शरीर की भाँति इस शरीर में भी निरन्तर प्रकम्पन की होती रहती है। प्रकम्पन तथा गति ही इस शरीर का स्वाभाविक

हुए है। यदि आत्मा अपनी किसी कमजोरी तथा अवहेलना के कारण से महत्वपूर्ण शरीर में, उच्च विचारों द्वारा तीव्र कम्पन उत्पन्न नहीं कर सकता तो यह शरीर अपने निकटतम वातावरण के प्रथम तथा नीच विचारों की ओर आकृष्ट हो जाता है, यथवा अपराधियों, मानहत्या जैसे अशुभ कर्म करने वाले मनुष्यों तथा अन्य दूषित मनोवृत्ति वाले प्राणियों को दुष्टात्माओं के घुलित तथा नीच विचारों से प्रभावित होता है।

इस प्रकार की स्थिति मनुष्य के लिए खड़ी ही भयावह है। इसके अनिश्चित, इस प्रकार की दूषित मनोवृत्ति वाले मनुष्य समाज के लिए भी अत्यन्त भयकर सिद्ध हो सकते हैं, क्योंकि उनके मन जान-बूझकर यथवा अपनी कमजोरी तथा बुरी आदत के कारण अपने चारों ओर रहने वाले अन्य मनुष्यों के मनो पर भी अपने विपरीत एवं घातक विचारों से निरन्तर प्रहार करने रहते हैं। इस प्रकार कमजोर तथा असावधान लोग इनसे सहज ही प्रभावित होकर पूर्णतया इनके बशीभूत हो जाते हैं और उनके जीवन में होने वाले समस्त व्यापार उपरोक्त दुष्ट मनुष्यों द्वारा संचालित होने लगते हैं। युवावस्था के अधिकांश अपराधों का कारण मुख्यतया इस प्रकार का मानसिक नियन्त्रण, प्रथम विचारधारा तथा पृथ्वी पर रहने वाली अन्य दुष्टात्माओं का प्रभाव ही है।

मनुष्य को चाहिए कि अपनी मानसिक अवस्था तथा अपनी भावनाओं की प्रवृत्ति को सावधानी से देखना रहे और उन्हें पुरितपूर्वक अपने नियन्त्रण में रखे। इस प्रकार आदत के इन उपदेशों का कि "निरन्तर ईश्वरोपासना में लगे रहो" (वेसालोनियन्स १, ५, १७) तथा "मनुष्यों को उचित है कि मदेव ईश्वराधन करते रहें, निविड न हो" (मूब, १= १) का सही वैज्ञानिक तथा दार्शनिक अर्थ हमारी समझ में आ जाता है।

आत्मा अपने विवास के परिमाणानुसार तथा उपरोक्त चारों पार्श्व शरीरों पर अपने नियन्त्रण की मात्रानुसार ही इन चारों प्रकार

के शरीरों में प्रकट होता है ।

मनुष्य-शरीर यदि स्वस्थ और अनुपामित होगा तो धात्मा उसे अपने नियन्त्रण में रगकर मुगमता में उन्नित एवं अभीष्ट कार्यों में प्रवृत्त कर सकेगा और इस प्रकार उस मनुष्य की, उसके अपने समाज की तथा देश की भलाई एवं उन्नति होगी । धात्मा अपनी इच्छानुसार किंगी भी प्रकार की स्थिति उत्पन्न करके उससे ध्यान प्राप्त करने की कल्पना कर सकता है । धात्मा की शक्ति तथा योग्यता के अनुसार तो यह कालान्तिक विषय मनुष्य के मानस-पट पर अंकित होकर सजीव तथा स्पष्ट विचारों के रूप में प्रकट होगा है । इन विचारों को भावनाओं तथा इच्छाओं की पुट देकर, अपने स्वस्थ शरीर तथा जीवन-शक्ति की सहायता से, मनुष्य अपने समाज की भलाई के लिए कार्य रूप में परिणत कर सकता है । इस प्रकार वह समस्त समाज की शारीरिक अवस्था को अपनी कल्पना के अनुसार बदलने में समर्थ हो जाता है ।

‘समान पशुएँ समान मस्तुओं को आकृष्ट करती हैं,’ इस नियम के अनुसार अच्छे और खराबों के विचार अपने निकटतम वातावरण से अपने समान विचारों को आकृष्ट करते हैं और इस प्रकार मनुष्य की कल्पना साकार होती है । यदि मनुष्य विश्वास तथा उत्साह के साथ अपनी कल्पनाओं को मानस-पट पर स्पष्टतया अंकित करने के लिए तथा अपने हृदय को महान् आकाशाओं एवं अदम्य उत्साह से भरने के लिए दृढ़ हो और बुद्धिमत्ता तथा दृढ़ता से अपने कार्य में प्रवृत्त हो तो उसके मार्ग में चाहे कितनी ही बाधाएँ आएँ, चक्रों के नियम के अनुसार शक्ति की समस्त शक्तियाँ इस प्रकार के महत्त्वाकांक्षी पुरुष को कल्पनाओं को मूर्त रूप देने में सहायता प्रदान करती हैं । परन्तु , उसकी कल्पना की स्पष्टता, भावनाओं की तीव्रता और उसके की महानता पर ही निर्भर करता है । यह एक सार्वभौम नियम है, कभी गलत सिद्ध नहीं होता । संसार में अवसर, भाग्य अथवा

हृत्पथ नाम की कोई धनु नहीं है। केवल यह मार्गभीम नियम ही धनुषों की मध्यमता अथवा अमध्यमता का कारण है।

जिस प्रकार कोई मनुष्य रेडियो सेट के डायल पर ध्वनि तरंग-दैर्घ्य (Wave Length) की समस्त दूरी में किसी भी स्थान पर किसी पुमाकर द्रव्य (Ether) पर ध्वनीयत मगीत तथा भूतनामों, गुन तथा है, ठीक उसी प्रकार आत्मा भी स्थूल शरीर को सम्मिलित करके निरंतर, ईश्वरीय शरीर तथा भावना-शरीरों के माध्यम से, प्रकृति-सदृश्य मण्डल में मानव-मनुष्य द्वारा मच्चित ज्ञान में अभीष्ट निवारी प्राप्त कर सकता है। समस्त शरीरों पर एक ही समान नियम और विधियाँ लागू होती हैं, फिर भी शरीरों की भिन्नता तथा उनकी तीव्रता के परिमाणानुसार परिणाम भिन्न-भिन्न हो सकते हैं।

## य का कारण और उसका उपाय

भय मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। भय कई प्रकार के होते हैं, सा मना-भय, लज्जा, शत्रु-भय, धिक्ता तथा हीनमन्यता आदि। भय मनुष्य की एक विविष्ट मानसिक अवस्था का नाम है। यह निर्विवाद है कि यह मानसिक अवस्था स्थूल शरीर के अचानक जीवन-शक्ति रिक्त हो जाने के कारण उत्पन्न होती है। ऐसी अवस्था में स्थूल शरीर का अकस्मात् पतन हो जाता है और मन उसके अंगों के नियन्त्रण तथा संचालन में असमर्थ हो जाता है।

जिस प्रकार मोटर गाड़ी के टायर की हवा निकल जाने पर उसमें आ भरना आवश्यक होता है, उसी प्रकार जीवन-शक्ति के शरीर से हर्षमन की प्रिया की रोककर शरीर में इन शक्ति की मात्रा काटना तथा शरीर को उसकी पूर्वावस्था में लाना भी मनुष्य के लिए आवश्यक है।

जीवन में कभी-कभी ऐसी असाधारण परिस्थितियाँ भी आती हैं आत्मा भयभीत एवं किञ्चिद्विभूत होकर कुछ समय के लिए



स्पूल शरीर पर अपने नियन्त्रण को गैवा बँठा है। आत्मा की स्वाभाविक प्रवृत्ति ऐसे समय में शरीर को त्यागकर उस अवाञ्छनीय परिस्थिति से बच निकलने की होती है। इसके लिए वह श्वास-प्रिया को बन्द करके शरीर-भण्डार में संचित समस्त जीवन-शक्ति को शरीर से बाहर निकाल देता है। जीवन-शक्ति का केन्द्रीय भण्डार उदर के पीछे तथा उरःप्राचीर (Diaphragm) से नीचे की ओर सूर्य-प्रतान (Solar Plexus) में है।

भय की स्थिति में उरःप्राचीर अपनी सामान्य क्षैतिज स्थिति से हटकर ऊपर उठता है और एक घण्टी की आकृति धारण कर लेता है। इस अचानक परिवर्तन के कारण उदर, घाँटें तथा पेट के अन्य अवयव भी ऊपर उठते हैं और निकुड़े हुए उर प्राचीर के साथ मिलकर सूर्य-प्रतान पर दबाव डालते हैं। इसके साथ ही हृदय-गुहा (Thoracic Cavity) भी संकुचित हो जाती है और तुरन्त ही सूर्य-प्रतान जीवन-शक्ति बाहर निकलने लगती है। हृदय-गुहा के संकुचित होने - श्वास-प्रिया में गड़बड़ हो जाती है। उर प्राचीर के ऊपर की ओर उठे होने के कारण जीवन-शक्ति का, जो शरीर के समस्त अंगों में बल तथा जीवन का संचार करती है, मार्ग अवरोध हो जाता है और इसके परिणामस्वरूप शरीर का क्षय होने लगता है, मस्तिष्क भी काम करना बन्द कर देता है और जीवन-शक्ति द्वारा परित्यक्त मनुष्य अत्यन्त असहाय बना रह जाता है।

अब, जबकि हमें अपने भयंकरतम शत्रु के विषय में जानकारी प्राप्त हो गई है, तो हमारे लिए यह आवश्यक है कि जीवन-शक्ति के शरीर से बहिर्गमन को रोकने के लिए हम उरःप्राचीर को पुनः उसकी सामान्य क्षैतिज अवस्था में लाने का प्रयत्न करें। ऐसा करने से सूर्य-प्रतान पर पड़ने वाला दबाव कम हो जायगा। इसलिए हमें भय की स्थिति उत्पन्न होते ही लम्बे-लम्बे श्वास लेने चाहिए। ऐसा करने से फेफड़ों के निचले भाग धामु से भर जायेंगे और पेट नीचे की ओर दब-

चिर-जीवन

एक ही धीरे-धीरे निम्न जायगा। फिर उर-प्राचीर तथा पेट से इसी रीति से स्पर्श सामान्य रूप से प्रारंभ लेना चाहिए। ऐसा करने से मूर्ध-प्रतान धपनी स्वाभाविक अवस्था में आ जायगा और शारीरिक धर्मों में पुनः जीवन-शक्ति का संचार होने लगेगा। इस रीति द्वारा भय की स्थिति उत्पन्न होने पर मनुष्य अपने शक्तिशाली की शक्ति से उसका समुचित उपाय कर सकता है।

विभिन्न प्रकार का भी भय उपस्थित होने पर उपरोक्त उपाय द्वारा समाप्त किया जा सकता है। सामुद्रिक भय, वायुय भय, महाकल्प आदि भय तथा शरीर में जीवन-शक्ति की कमी के कारण होने वाली गड़बड़ियों से उपरोक्त विधि से रोका जा सकता है।

इस उपचार को धीरे-धीरे सफल बनाना हो तो सर्वप्रथम भय प्रतानों के समय-स्थान की स्मृति को हमारे हाथ की उँगलियों से मलना चाहिए। हमने उर-प्राचीर तथा मूर्ध-प्रतान पर पड़ने वाला शारीरिक दबाव को दबाव कम हो जायगा और ये धपनी सामान्य अवस्था में आकर पूर्ववत् कार्य करने लगेगी। कटिबंध विकिरण-प्रणाली (Zone Therapy) में प्रयुक्त होने वाले अनेक उपचारों में से एक उपचार है भी है।

## चेर-यौवन कैसे प्राप्त करें

इन महत्वपूर्ण लक्ष्य का प्राप्ति का रहस्य, जिसे जानने की सभी को चाहते हैं, समझने में सरल है, किन्तु उसकी कार्य रूप में परिणति प्राप्त करना है। प्रत्येक उस मनुष्य को, जिसके मन में यौवन प्राप्ति की अभिलाषा है, सदैव मुश्किलों की भाँति बात करनी चाहिए, सबों की भाँति स्वयं को मानना चाहिए, मुश्किलों की भाँति कार्य करने चाहिए और मुश्किलों की ही भाँति विचार करना एवं उनके समान ही त्याग करना चाहिए। मनुष्य को चाहिए कि वह प्रत्येक समय स्वास्थ्य-सम्बन्धी विषयों का ध्यान करे, थोड़ा-बहुत व्यायाम करता

रहे और युवको की भाँति बनस और पुर्जोला बना रहे ।

सभी पुरी भाइयों बुरे मनुष्यों के समर्थ से अधिकाधिक दाली  
और मच्छी भाइयों भले भाइयों की सहायता से । इसलिए बहुत  
मानु हूँ भी हो, उने बदात्मक युवको के मर्त्य में रहा बर्त  
गिन्के इसके विचार तथा व्यवहार से जीवन की भाँति मिली हो  
बुझना नाम की कोई बलु सगर में नहीं है । कोई बलु तिन  
बुझ है, वह उनके विचार तथा व्यवहार से प्राप्त होने वाले जीव  
भाव से जाना जाता है । जो जीव-भूत वह जानते हैं कि कल  
जिन कारण रहता है, वह जीव-भूत कल के कारण से जाना जाता है  
जो जीव-भूत है, वह जीव-भूत के कारणों से जाना जाता है  
जो जीव-भूत है, वह जीव-भूत के कारणों से जाना जाता है ।



यह होता है कि शारीरिक स्वास्थ्य का ह्रास होने लगता है ।

हमारे वर्तमान समाज का चरित्र निरन्तर गिरता जा रहा है । हमारी सम्पत्ति तथा हमारा सामाजिक जीवन पतनोन्मुख है । यही कारण है कि अधिकांश स्त्री-पुरुषों को प्रजनन-ग्रन्थियाँ प्रायः प्रत्येक समय उत्तेजित अवस्था में रहती हैं । पोष-ग्रन्थि के कार्य में किसी प्रकार की बाधा उपस्थित होने का परिणाम यह होता है कि मनुष्य शक्ति तथा यौवनविहीन होकर समय से पूर्व ही वृद्ध हो जाते हैं तथा नाना प्रकार के रोग शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं । यही कारण है कि प्रजनन-ग्रन्थियों को सहारक तथा अन्य ग्रन्थियों को रचनात्मक ग्रन्थियाँ कहते हैं ।

पोष-ग्रन्थि से सम्बन्धित अन्य ग्रन्थि 'यौवन-मुक्त-ग्रन्थि' यद्यपि यौवन-ग्रन्थि है । यौवन के प्रारम्भिक काल में यह ग्रन्थि अत्यन्त निष्क्रिय होती है । परन्तु इस काल की समाप्ति पर इसकी गति मन्द होने लगती है । इसका आकार घटने लगता है और यौवनावस्था में प्रजनन-ग्रन्थियों की धारणात्मक उत्तेजना के कारण इसका ह्रास आरम्भ हो जाता है । शरीर में इस प्रकार की स्थिति उत्पन्न होने पर मनुष्य की आयु शीघ्रता से घटने लगती है ।

युहों पर विद्ये गए अनेक प्रयोगों से यह सिद्ध हो चुका है कि उनके शरीर से यौवन-ग्रन्थि यदि निकाल दी जाती है तो वे शीघ्रता से जवान होने लगते हैं और शीघ्र ही बूढ़े होकर अस्वास्थ्य में पड़ जाते हैं । इससे हम इस परिणाम पर पहुँचते हैं कि यदि कोई मनुष्य यह चाहे कि उसके यौवन अधिक समय तक स्थायी रहे तथा शरीर में बल, उत्साह, मीन्द्र्य एवं गुण की वृद्धि होती रहे तो उसका कर्तव्य है कि वह प्रजनन-ग्रन्थियों में होने वाली रसाधारण उत्तेजना को गीरे, इन ग्रन्थियों के कार्य को नियमित करके यौवन-मुक्त-ग्रन्थि को लक्ष्य विद्यमान बनाये रखे । यौवन-मुक्त-ग्रन्थि को निष्क्रिय बनाये रखने का तरीका यह है कि मनुष्य लक्ष्य-लक्ष्य विषय बनने,

जानेवालों से सर्वोत्तम जाना रहे, उन्हें जिन प्रणयन करने, अपनी जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उन्नति करवाते हुए उनकी विचारधारा एवं व्यवहार में समान होनी चाहिए।

प्राचीन दार्शनिकों को इन दो महत्त्वमयी विरोधी शक्तियों के विषय में पूर्ण जानकारी प्राप्त थी। स्वस्थ तथा जीवन की रक्षा के लिए और शरीर के विभिन्न अंगों के समुचित संभालन के लिए वे लोग इन शक्तियों पर पूर्ण नियंत्रण रखते थे। यही कारण है कि जीवन की अनिमित्त घटियों तक वे स्वस्थ बने रहते थे। यूनानी महत्त्वना अस्तु कहता है कि जीवन को स्वस्थ रखने वाली रसायन उसके शरीर में ही मौजूद है।

प्रिय पाठकगण ! हमने आपसे समस्त जीवन-रसायन तथा विर-दीर्घ सम्बन्धी सभी तथ्य प्रस्तुत कर दिए हैं। अब हम ज्ञान द्वारा अपने दैनिक जीवन को सुखी बनाना या न बनाना आपका काम है। यदि आप ऐसा कर सके तो आप मृत्यु-पर्यन्त स्वस्थ, सुखी, बलवान् तथा पराक्रमी बने रहेंगे। जिस नियम के पालन में हमारे मनुष्यों ने अपने जीवन को सुखी बनाया है, उसीका पालन करके आप भी अवश्य ही सुखी बन सकते हैं।



